



اداره سلامت نوزادان
دفتر سلامت خانواده و جمعیت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

من یک نوزاد خیلی کوچکی هستم



راهنمای رشد و تکامل هفتگی نوزاد
بر اساس سن داخل رحمی

عنوان: من یک نوزاد خیلی کوچک هستم (بوکلت آموزشی راهنمای رشد و تکامل هفتگی نوزاد بر اساس سن داخل رحمی)
گردآورندگان: دکتر محمد حیدرزاده (فوق تخصص نوزادان، اداره سلامت نوزادان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)، دکتر کیوان میرنیا (فوق تخصص نوزادان، دانشگاه علوم پزشکی تهران)، دکتر پریسا محقق (فوق تخصص نوزادان، اداره سلامت نوزادان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)، زهرا جعفری (کارشناسی ارشد مراقبت های پرستاری نوزادان، دانشجوری دکتری پرستاری تربیت مدرس)، زینب جنت مکان (پرستار بخش NICU مرکز طبی کودکان تهران) مشخصات نشر: تهران: انتشارات علمی سنا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۴۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۸-۳۴۶-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

پادداشت: گردآورندگان محمد حیدرزاده، کیوان میرنیا، پریسا محقق، زهرا جعفری، زینب جنت مکان.

عنوان دیگر: راهنمای رشد و تکامل هفتگی نوزاد بر اساس سن داخل رحمی

موضوع: نوزاد نارس — پرستاری و مراقبت تکاملی

موضوع: Premature Infants — Developmental Care

شماره افزوده: حیدرزاده، محمد، ۱۳۴۹

شماره افزوده: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت خانواده و جمعیت. اداره سلامت نوزادان

رده بندی کنگره: RJ2۵۰

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۰۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۷۵۱۳۶

وضعیت رکورد: فیبا

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

پدر و مادر عزیز
سلام



خوشبختی یعنی؛ تولد یک هدیه خیلی کوچک از طرف خدا...

← من ۲۳ هفته ای هستم

← من ۲۴ هفته ای هستم

← من ۲۵ هفته ای هستم

← من ۲۶ هفته ای هستم

← من ۲۷ هفته ای هستم

← من ۲۸ هفته ای هستم

← من ۲۹ هفته ای هستم

← من ۳۰ هفته ای هستم

← من ۳۱ هفته ای هستم

← من ۳۲ هفته ای هستم

← من ۳۳ هفته ای هستم

← من ۳۴ هفته ای هستم

← من ۳۵ هفته ای هستم

← من ۳۶ هفته ای هستم

← سن های بالاتر

نوزادان نارس زبان خاصی برای صحبت کردن با ما دارند. رفتارهای شکفت انگیز آن ها، زبان بدنشان است. توجه دقیق به این رفتارها به ما کمک خواهد کرد نیازهای آن ها را شناسایی کنیم و در مقابل، پاسخ های رفتاری قابل قبولی بروز دهیم. هر نوزادی رفتارهای منمصر به فردی دارد که بر اساس سن دافل رممی از خود بروز می دهد و از طرق مختلفی می تواند با محیط خارج از رحم ارتباط برقرار کند و به آن واکنش نشان دهد.

این شما هستید که می توانید با اختصاص زمان بیشتر به نوزاد خود، علائم رفتاری او را شناسایی و توانایی های نوزادتان را درک کنید. پس لازم است برای شروع یک زندگی زیبا در این دنیا همراه او باشید.

شما والدین عزیز، نقش مهمی در رشد و تکامل نوزاد نارس خود پس از خروج از رحم و زندگی در بخش مراقبت ویژه نوزادان به عهده دارید. صدای ملایم، لمس دلپذیر، چهره زیبا و لبفند دلنشین شما، امنیت و آرامش را به نوزادتان هدیه می کند و زمان مضور او را در بیمارستان کوتاهتر خواهد کرد.

همراهی مؤثر و مداوم شما باعث می شود به تدریج آمادگی کامل برای مراقبت از نوزاد خود در منزل را فرا گیرید و به نمو امن و با قدرت هر چه بیشتر مسیر رشد و تکامل او را هموار کنید.

به قدرت خود ایمان داشته باشید و با اعتماد به نفس بالا نقش والدی خود را انجام دهید. از جمع آوری اطلاعات، پرسیدن و راهنمایی خواستن هراس نداشته باشید. شما به عنوان عضو مهمی از تیم مراقبتی نوزادتان هستید و نیاز به افزایش آگاهی دارید.

به تیم مراقبتی نوزادتان اعتماد داشته باشید و مطمئن باشید هدف آن ها برقراری و حفظ سلامتی نوزاد شما با رعایت کلیه مسائل ایمنی خواهد بود. شما هم سعی کنید همواره اولین مراقبت ها را با نظارت پرستار و در مضور او انجام دهید. با دنبال کردن بخش هایی از مراقبت تکاملی که در این مجموعه (بوکلت) گردآوری شده است، قادر خواهید بود (روزهای متفاوتی را در بخش مراقبت ویژه نوزادان برای نوزاد خود رقم بزنید).



قدر تمند، صبور و شاد باشید

تیم مراقبتی من در بخش مراقبت ویژه نوزادان همچنان من را به عنوان نوزاد بسیار نارس خطاب می کنند. من بسیار کوچک و شکننده هستم. چشم های من هنوز بسته است. اما اگر کمی دقت کنید متوجه خواهید شد که ابروهای باریک و مژه های ظریف من در حال شکل گرفتن و تکامل هستند. کف دست و پاهای من همچنان نرم و براق هستند. اثر انگشتان دست و پای من به تدریج در حال تشکیل شدن است تا با الگوی خاصی که فقط منمصر به من است تکامل یابد.

پوست من هنوز نازک، حساس و آسیب پذیر است و شما باید با احتیاط من را لمس کنید و مانند هفته گذشته همچنان برای لمس من باید دست را پشت من قرار دهید و فشار ملایمی ایجاد کنید. با همین فشار ملایم هم من می توانم مضور شما را در کنار خود مس کنم. پربی پوست من هنوز آنقدر زیاد نیست، بنابراین محیط گرم و مرطوب داخل انکوباتور را برای حفاظت از پوست آسیب پذیر و ظریفم احتیاج دارم.

بدن من به طور کامل فرم گرفته است اما با توجه به اینکه بسیار زود به دنیا آمده ام همه سیستم های داخلی بدنم نارس هستند از جمله ریه ها. بنابراین تا زمانی که بزرگتر و قوی تر شوم نیاز به حمایت تنفسی دارم.

گوش های من از ۲۰ هفته ای قادر به شنیدن هستند و من در حال حاضر به راحتی می توانم صداهای آشنا را بشنوم و تشفیص دهم. لطفاً با نرمی و ملایمت با من صحبت کنید چرا که صداهای بلند، باعث آزار و پریدن های ناگهانی من خواهد شد. محیط اطراف من باید تاریک و کم نور باشد تا بتوانم بفوایم. خواب و استراحت طولانی، به رشد و تکامل بهتر و کامل تر من کمک می کند.

به دلیل اینکه من خیلی زود به دنیا آمده ام مدت طولانی در بخش مراقبت ویژه نوزادان بستری فوایم بود. لطفاً صبور باشید تا بتوانم این مدت را به خوبی و بدون عوارض سپری کنم.

تاریخ: _____
وزن: _____
قد: _____

“۱۶ هفته زودتر”

۲۴ هفته

- در این سن، من می توانم مقدار کمی از لمس کردن های شما را تحمل کنم. اگر می فواید به من دست بزنید و مرا لمس کنید دستانتان را پشت من بگذارید و به آرامی فشار ملایمی ایجاد کنید. لطفا پوست من را مالش ندهید یا به آن ضربه نزنید. این کار برای من دردناک فواید بود. من هنوز نمی توانم بین لمس کردن و درد تفاوت قائل شوم. چرا که سیستم عصبی من هنوز به مد کافی تکامل پیدا نکرده است.
- من را در نست (آشپانه) و در وضعیت جنینی قرار بدهید به این صورت که پاها و آرنج های من را به سمت معده و قفسه سینه ام جمع کنید به گونه ای که بتوانم راحت باشم. لطفا به من اجازه بدهید استراحت های طولانی مدت و غیر منقطع داشته باشم. من برای رشد و وزن گیری، به استراحت طولانی نیاز دارم.
- شنیدن صدای شما برای من بسیار مهم است. لطفا با صدای آرام، ملایم و نرم و در دوره های زمانی کوتاه با من صحبت کنید. من را با نام زیبایی که برایم انتخاب کردید صدا بزنید. من می دانم که شما با من هستید.
- از پرستار من بخواهید به شما کمک کند که اطراف انکوباتور من را با عکس هایی از فضای اتاقم در فانه فودمان و یا با عروسک های نرم، پارچه ای و کوچک ترین کند تا بتوانم محیط اطرافم را به زیبایی مجسم کنم.
- مادر عزیزم لباس یا پارچه کوچکی را که به چند قطره شیر شما آغشته است و یا سرنگ و شیشه کوچکی که مقداری شیر خود را در آن ریخته اید، داخل انکوباتور من قرار دهید و مطمئن باشید که آن را هر دو روز در میان تعویض می کنید.
- من به یک محیط تاریک نیاز دارم. شما می توانید یک پتو یا لاف فاص را از فانه برایم بیاورید و روی انکوباتورم بیندازید تا نور محیط کنترل شود.
- در یک دفترچه (فادهایی) را که در طول مدت بستری من در بخش مراقبت ویژه نوزادان اتفاق می افتد ثبت کنید و آن دفتر را به عنوان وقایع مهم و برجسته برایم نگهداری کنید.
- مادر عزیزم شیر دوشیدن را شروع کن. شما می توانید نیاز تغذیه ای و منمصر به فرد من را تأمین کنید شیر سینه شما برای سیستم ایمنی من بسیار مفید است و نه تنها به رشد من کمک می کند بلکه به عنوان یک داروی مهم برای تکامل من مهم است. لطفا از پرستار من بخواه که در شیر دوشیدن به شما کمک کند و در مورد تغذیه من فاما با او مشورت کن.
- هرگز شستن دست ها را فراموش نکنید و از مملول های ضد عفونی کننده استفاده کنید و به هر کسی که می فواید به من دست بزنند شستن دست ها را تأکید کنید چرا که زنجی من به این نظافت و تمیزی وابسته است.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

تیم مراقبتی من در بخش مراقبت ویژه نوزادان همپنان من را به عنوان نوزاد بسیار نارس خطاب می کنند چرا که بسیار کوچک هستم و خیلی زود به دنیا آمده ام. چشم های من هنوز بسته است و ممکن است همپنان برای دیدن مشکل داشته باشم ولی ابروها و مژه هایم کاملاً مشخص شده است. به نور زیاد و صدای بلند حساس هستم بنابراین لازم است محیط اطرافم کاملاً آرام و تاریک باشد. صداهای بلند و گوشه فراس. باعث آزار و پریدن ناگهانی من می شود. من می توانم کاملاً بشنوم چون از پنج هفته پیش، گوش هایم شکل گرفته اند و صدای آشنای شما را تشخیص می دهم و کلمات آرامش بخش شما را می شنوم. همواره به یاد داشته باشید با من به آرامی صحبت کنید.

لایه های پوست من کاملاً تشکیل شده است اما هنوز نازک و آسیب پذیر است. لطفاً با احتیاط و به آرامی به من دست بزنید و وقتی من را لمس می کنید کاملاً مراقب پوست من باشید. من گرمی و فشار آرام دست شما را دوست دارم. این کار شما باعث آرامش و اطمینان به من می شود که تنها نیستم.

هنوز نمی توانم به خوبی وزن گیری داشته باشم و چربی کمی زیر پوست من است. باید همپنان داخل انکوباتور بمانم تا گرمای بدنم را حفظ کنم و ایمن باشم.

قدرت عضلانی ماهیچه های من بسیار ضعیف است و هنوز قدرت این را پیدا نکرده ام که دست و پای خود را جمع کنم. در عین حال نمی توانم برای مدت طولانی، ساکن و بدون حرکت باشم چرا که اعصاب و عضلات من هنوز با هم هماهنگ نشده اند و ممکن است گاهی از من حرکات لرزشی و پرشی ضعیفی ببینید. با قرار دادن من در نست (آشپانه) کمک کنید که موقعیت مکانی خود را حفظ کنم و با تم کردن دست ها و پاهایم به سمت قفسه سینه و شکم، محدوده مکانی مشخصی در نست برایم ایجاد کنید که امنیت حرکتی داشته باشم. این کار برای تکامل ماهیچه ها، سفتی و قدرت عضلانی من بسیار مهم است.

سیستم های بدن من هنوز به طور کامل تکامل نیافته اند گاهی ممکن است به دلیل حرکت دادن، لمس کردن و یا تمرین بیش از حد من، نوساناتی در ضربان قلب، فشار خون، درجه حرارت و سطح اکسیژن خون من ایجاد شود. لازم است بدانید این نوسانات به دلیل تلاش مغز و سیستم عصبی برای شناسایی و واکنش به مس هایی است که با آن مواجه می شوم. ریه های من هنوز نارس هستند و برای تنفس بهتر و قوی تر نیاز به حمایت تنفسی دارم.

سفری طولانی در بخش مراقبت ویژه نوزادان پیش رویم است اما خوشحالم که شما همراه من هستید و در طول مسیر به من محبت می کنید و عشق می ورزید.

تاریخ:

وزن:

قد:

“۱۵ هفته زودتر”

۲۵ هفته

- در این سن من می توانم مقدار کمی از لمس کردن های شما را تحمل کنم. اگر می خواهید به من دست بزنید و مرا لمس کنید دستانتان را پشت من بگذارید و به آرامی فشار ملایمی ایجاد کنید. لطفا پوست من را مالش ندهید یا به آن ضربه نزنید. این کار برای من دردناک خواهد بود. من هنوز نمی توانم بین لمس کردن و درد تفاوت قائل شوم. چرا که سیستم عصبی من هنوز به مد کافی، تکامل پیدا نکرده است.
- من را در نشت (آشپانه) و در وضعیت جنینی قرار بدهید. به این صورت که پاها و آرنج های من را به سمت معده و قفسه سینه ام جمع کنید به گونه ای که بتوانم رامت باشم.
- لطفا به من اجازه بدهید استراحت های طولانی مدت و غیر منقطع داشته باشم. من برای رشد و وزن گیری به استراحت طولانی نیاز دارم.
- شنیدن صدای شما برای من بسیار مهم است. لطفا با صدای آرام، ملایم و نرم و در دوره های (مالی کوتاه یا من صحبت کنید. من را با نام (یابی که برایم انتخاب کردید صدا بزنید. من می دانم که شما با من هستید.
- از پرستار من بخواهید به شما کمک کند که اطراف انکوباتور من را با عکس هایی از فضای اتاقم در خانه مودمان و یا با عروسک های نرم، پارچه ای و کوچک تزئین کند تا بتوانم محیط اطرافم را به زیبایی تمسک کنم.
- مادر عزیزم لباس یا پارچه کوچکی را که به چند قطره شیر شما آغشته است و یا سرنگ و شیشه کوچکی که مقداری شیر خود را در آن ریخته اید، داخل انکوباتور من قرار دهید و مطمئن باشید که آن را هر دو روز در میان تعویض می کنید.
- من به یک محیط تاریک نیاز دارم. شما می توانید یک پتو یا لاف خاص را از خانه برایم بیاورید و روی انکوباتورم بیندازید تا نور محیط، کنترل شود.
- در یک دفترچه رخدادهایی را که در طول مدت بستری من در بخش مراقبت ویژه نوزادان اتفاق می افتد ثبت کنید و آن دفتر را به عنوان وقایع مهم و برجسته برایم نگهداری کنید.
- مادر عزیزم شیر دوشیدن را شروع کن. شما می توانید نیاز تغذیه ای و ملمصر به فرد من را تأمین کنید. شیر سینه شما برای سیستم ایمنی من بسیار مفید است و نه تنها به رشد من کمک می کند بلکه به عنوان یک داروی مهم برای تکامل من مهم است. لطفاً از پرستار من بخواه که در شیر دوشیدن به شما کمک کند و در مورد تغذیه من متما با او مشورت کن.
- هرگز شستن دست ها را فراموش نکنید و از مملول های ضد عفونی کننده استفاده کنید و به هر کسی که می خواهد به من دست بزند شستن دست ها را تاکید کنید چرا که (لحک من به این نظافت و تمیزی وابسته است.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

شما ممکن است بشنوید که من را به عنوان یک نوزاد بسیار نارس خطاب می کنند. به دلیل اینکه من خیلی (ود به دنیا آمده ام و هنوز خیلی کوچک هستم. به تدریج متوجه خواهید شد که (زمان بسیار زیادی از شبانه روز را با پشمان بسته در خواب به سر می برم. حدود ۲۰ الی ۲۲ ساعت باید استراحت داشته باشم تا بتوانم خوب رشد کنم. اگر چه، در دوره هایی از شبانه روز، بیدار هستم اما این دوره ها بسیار کوتاه مدت است. برای لحظه هایی می توانم پشمانم را مختصر باز کنم و مجدداً ببندم.

پلک پشمانم خیلی ظریف هستند و قدرت محافظتی کمی دارند. لطفاً با ایجاد کردن تاریکی در محیط اطرافم، پشمان در حال تکامل من را از نورهای بسیار روشن دور نگه دارید. می دانم که شما دوست دارید از من عکس بگیرید اما اگر تصمیم به این کار دارید مراقب باشید از فلش دوربین استفاده نکنید (متی زمانی که پشمان من بسته است). فلش دوربین باعث پرش ناگهانی و ترس من می شود.

می توانم صدای آشنای خانواده خود را بشنوم و تشفیص دهم. اما لطفاً خیلی شگفت زده نشوید چون هنوز نمی توانم به طور کامل به صدای شما واکنش نشان دهم. من هنوز در حال تلاش برای شناختن مس های اطرافم هستم. اگر به آرامی با من صحبت کنید و داستان من را به نرمی در دست بگیرید متوجه فوادم شد که در کنارم هستید و از حضور شما در کنار خود احساس راحتی و آرامش می کنم.

بدن من بدون هیچ عیب و نقصی شکل گرفته است اما هنوز سیستم های داخلی برای رشد و تکامل، به زمان بیشتری نیاز دارند. ریه های من هنوز به طور کامل تکامل پیدا نکرده اند و ممکن است تا زمانی که قوی تر شوم به حمایت تنفسی نیاز داشته باشم. با توجه به اینکه هنوز کوچک هستم و پربی بدنم کم است نیاز دارم برای گرم ماندن و حفظ ایمنی در الکوباتور نگه داری شوم. من قادر هستم آرنج و پاهای خود را آزادانه حرکت دهم اما این حرکات، هنوز ناهماهنگ، بدون برنامه ریزی و اغلب غیر ارادی هستند. ممکن است گاهی کشش و انقباضات ناگهانی و مفتصری در حرکات من ببینید ولی جای نگرانی نیست. این حرکات تا مدی نرمال هستند چون مغز من در حال رشد کردن و یادگیری است. به دلیل تقویت و تکامل قدرت عضلانی، هر از گاهی دست ها و پاهای خود را کش می دهم و دراز می کنم. لطفاً با قرار دادن من در لست (آشیلانه) و جمع کردن دست ها و پاهایم در آن، حرکات من را سازماندهی کنید.

از آنجایی که حدود سه ماه زودتر به دنیا آمده ام نیاز به مراقبت اختصاصی در بخش مراقبت ویژه دارم. متشکرم از اینکه در کنارم هستید و من را در طول این زمان و در اوقات دشواری، همراهی می کنید.

تاریخ: _____

وزن: _____

قد: _____

“۱۴ هفته زودتر”

۲۶ هفته

• لطفاً در داخل انگوباتور، من را در نست (آشپانه) قرار دهید. این کار سبب می شود مرزهای اطرافم را شناسایی کنم و قدرت عضلانی بهتری پیدا کنم. پوزیشن و موقعیت من را داخل نست، با همکاری پرستار اصلاح کنید به این صورت که دست ها و پاهای من را به سمت معده و قفسه سینه ام قرار دهید و از پرستار بخواهید بهترین وضعیت ها را در داخل نست به شما آموزش دهد.

• هنگام وضعیت دادن سعی کنید دست ها و انگشتان من را به سمت دهانم نزدیک کنید تا مس آرامش و راحتی بیشتری کنم.

• به جای ضربه و لمس ناگهانی، با حرکات آرام و با احتیاط من را لمس کنید. با توجه به عدم تکامل سیستم عصبی، هنوز نمی توانم درد و لمس را از هم تمایز دهم.

• مادر عزیزم لباس یا پارچه کوچکی را که به چند قطره شیر شما آغشته است و یا سرنگ و شیشه کوچکی که مقداری شیر خود را در آن ریخته اید، داخل انگوباتور من قرار دهید و مطمئن باشید که آن را هر دو روز در میان تعویض می کنید.

• خیلی مهم است که هر از گاهی در طول روز با من صحبت کنید و من را با نام زیبایی که برایم انتخاب کردید صدا بزنید اما به آرامی و با صدای ملایم و در سکوت و آرامش.

• شما می توانید درجه حرارت من را کنترل و پوشکم را تعویض نمایید. لطفاً از پرستار بخواهید که مراقبت های شما را تمت نظر داشته باشد.

• در مورد اهمیت و روش انجام مراقبت آغوشی، از پرستار کمک بخواهید و در اوقاتی که علائم میاتی پایدار دارم با من تماس پوست به پوست برقرار کنید.

• دوره های استراحت من را قطع نکنید. من برای وزن گیری و رشد بهتر به خواب زیادی نیاز دارم.

• پتوی مخصوصی را برای کنترل تاریکی محیط اطرافم روی انگوباتور قرار دهید و مطمئن باشید که ممتا توسط دستگاه، علائم میاتی من پایش خواهند شد.

• رخدادهای مهم و شکفت انگیزی که در بخش مراقبت ویژه برای من اتفاق می افتند را در دفترچه خاطراتم ثبت کنید و وقتی بزرگ شدم آن را به من هدیه دهید.

• از پمپ شیردوشی استفاده کنید. شیر شما بهترین و ملمصر به فرد ترین تغذیه برای رشد و تکامل سیستم گوارش و سیستم ایمنی بدنم است. در فصول تغذیه

من ممتا با پرستارم مشورت کن.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

من خیلی نارس متولد شده ام. هنوز سیزده هفته فرصت داشتم که در رحم باقی بمانم ولی مهیور شدم (زودتر وارد این جهان شوم). من به خواب زیادی نیاز دارم و ساعات زیادی را با پشمان بسته می‌گذرانم. دوره های خواب و بیداری من هنوز کاملاً مشخص نشده است اما من دوره های فعال و ساعات هوشیاری و خواب عمیق (مراصلی از یک دوره خواب کامل) دارم.

می‌توانم چشمک بزنم و چشم‌هایم را باز کنم اما این رفتار هنوز تکامل کافی پیدا نکرده است و به نور هم خیلی حساس هستم. اگر شما فضای اطراف من را تاریک نگه دارید ممکن است نگاه های زیر پشمی من را در زمان هایی ببینید.

من می‌توانم صدای شما را بشنوم و وقتی در اطرافم هستید به خوبی متوجه حضور شما هستم و هنگامی که دستالم را در دست گرفته اید و در گوش من لبها می‌کشد احساس آرامش بیشتری می‌کنم.

به تدریج با زبان بدنم چیزهایی را که دوست دارم و دوست ندارم را به شما نشان دهم داد. اگر قسمتی از رفتارهای من هنوز برای شما مبهم است نگران نباشید. اعضای تیم مراقبتی در کنار شما هستند تا پاسخ های رفتاری من و یا فعالیت هایی که برای حفظ ایمنی فوادم انجام می‌دهم را برای شما توضیح دهند.

ممکن است تا قوی تر شدن عضلات تنفسی و رشد بیشتر ریه ها، به حمایت تنفسی نیاز داشته باشم.

من توانایی مکیدن و بلعیدن را فوادم داشت اما این توانایی ها هنوز کاملاً ضعیف و غیر هماهنگ هستند. از طرفی (فلکس گگ (عق (دن) هنوز تکامل پیدا نکرده است. به همین دلیل در حال حاضر قادر نیستم از راه دهان تغذیه شوم. تا زمانی که این توانایی ها تقویت شوند من از طریق مسیرهای وریدی یا لوله معده تأمین (تغذیه) فوادم شد.

هنوز بدن من بسیار نرم و ظریف است و چربی محافظ پوست من خیلی کم است و نمی‌توانم به خوبی دمای بدنم را تنظیم کنم و تا زمانی که این توانایی را به دست بیاورم به محیط داخل انکوباتور نیاز دارم.

اگر به دقت من را دیده باشید متوجه فواید شد شیرهای انگشتان (اثر انگشت) من تشکیل شده اند و چین های دست و پایم را هم فواید دید که چه قدر ظریف و سطحی هستند.

قدرت عضلاتم کم هستند و این حالت باعث می‌شود دست ها و پاها در حالت شل و افتاده و دور شده از بدنم قرار بگیرند. برای سازماندهی حرکات و افزایش قدرت عضلات نیاز به تست (آشپانه) دارم. اجازه دهید زمان هایی غیر از ساعات مراقبت، در داخل نست (آشپانه) سپری کنم.

من تماس پوست به پوست را دوست دارم و مراقبت کانگورویی این امکان را برایم فراهم خواهد کرد.

فارج از انکوباتور، همواره سرم را با کلاه پیوشانید و با پتو گرم نگه دارید. این سبک در آغوش گرفتن، خواب ایمن را برایم تأمین می‌کند و می‌توانم با شنیدن صدای ضربان قلب شما، احساس ایمنی و آرامش کنم.

با توجه به تولد زود هنگام من، تا مدت ها نیاز به مراقبت مخصوص در بخش مراقبت ویژه نوزادان دارم و در این مدت نیاز به صبوری شما فوادم داشت.

تاریخ:

وزن:

قد:

”۱۳ هفته زودتر“

۱۲ هفته

- لطفاً در داخل انکوباتور، من را در نست (آشپانه) قرار دهید. این کار سبب می شود مرزهای اطرافم را شناسایی کنم و قدرت عضلانی بهتری پیدا کنم.
- پوزیشن و موقعیت من را داخل نست، با همکاری پرستار اصلاح کنید. به این صورت که دست ها و پاهای من را به سمت معده و قفسه سینه ام قرار دهید و از پرستار بخواهید بهترین وضعیت ها را در داخل نست به شما آموزش دهد.
- هنگام وضعیت دادن سعی کنید دست ها و انگشتان من را به سمت دهانم نزدیک کنید تا مس آرامش و راحتی بیشتری کنم.
- به جای ضربه و لمس ناگهانی، با حرکات آرام و با امتیاط من را لمس کنید. با توجه به عدم تکامل سیستم عصبی، هنوز نمی توانم درد و لمس را از هم تمایز دهم.
- خیلی مهم است که هر از گاهی در طول روز با من صحبت کنید و من را با نام زیبایی که برایم انتخاب کردید صدا بزنید اما به آرامی و با صدای ملایم و در سکوت و آرامش.
- شما می توانید درجه حرارت من را کنترل و پوشکم را تعویض نمایید. لطفاً از پرستار بخواهید که مراقبت های شما را تمت نظر داشته باشد. سعی کنید کارهای ساده و ابتدایی مراقبت از من را خودتان به عهده بگیرید.
- در مورد اهمیت و روش انجام مراقبت آغوشی، از پرستار کمک بخواهید و در اوقاتی که علائم میاتی پایدار دارم با من تماس پوست به پوست برقرار کنید.
- دوره های استراحت من را قطع نکنید. من برای وزن گیری و رشد بهتر به خواب زیادی نیاز دارم.
- پتوی مخصوصی را برای کنترل تاریکی محیط اطرافم روی انکوباتور قرار دهید و مطمئن باشید که متماً توسط دستگاه، علائم میاتی من پایش فواید شد.
- رخدادهای مهم و شگفت انگیزی که در بخش مراقبت ویژه برای من اتفاق می افتند را در دفترچه خاطراتم ثبت کنید و وقتی بزرگ شده آن را به من هدیه دهید.
- از پمپ شیردوشی استفاده کنید. شیر مادر بهترین و منمصر به فرد ترین تغذیه برای رشد و تکامل سیستم گوارش و سیستم ایمنی بدنم است.
- در مورد شروع تغذیه متماً با پرستارم مشورت کنید.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

اگر چه من خیلی کوچک هستم اما مواس پنمگانه ام را دارم و تمام این مواس در حال تقویت هستند چرا که مغز در حال رشد است و تمام سلول های عصبی در حال برقراری ارتباط با کل اعضای بدنم هستند. می توانم پلک ها را باز کنم و ابروها و مژه هایم هم به طور کامل شکل گرفته است. پلک می زدم و به نور و تاریکی پاسخ می دهم. قادر هستم مضمضه چشم هایم را در نور ملایم و کم باز کنم و روی یک شیء تمرکز کنم و آن را بینم اما چون هنوز شبکیه چشم من به طور کامل تکامل پیدا نکرده است به نورهای خیلی شدید حساس هستم و نور زیاد باعث ناراحتی من می شود. خیلی مهم است که چشم هایم در برابر نور شدید محافظت شوند و بهتر است تا مد امکان از نور غیر مستقیم و کم استفاده شود.

می توانم بشنوم و صدای شما را سازماندهی کنم و مس آرامش را در صدا و کلمات شما درک کنم. اما هنوز حس شنوایی به طور کامل تکامل پیدا نکرده است بنابراین ممکن است در برابر صداهای بلند و فشن. واکنش های ناگهانی بروز دهم.

با زبان بدنم تمریگات بیش از حد محیط اطرافم را پاسخ می دهم. هر چه قدر زمان بیشتری را با شما بگذرانم می توانم واکنش های من را در برابر استرس ها درک و به بهترین شکل آن ها را مدیریت کنید تا حداکثر آرامش و ایمنی را داشته باشم.

استفهام هایم کاملاً شکل گرفته اند اما هنوز نرم و انعطاف پذیر هستند.

در برابر لمس هنوز حساس هستم ولی دوست دارم کاملاً با ملایمت مرا لمس کنید و تماس پوست به پوست با من داشته باشید.

مرکاتم هنوز اراخی و هماهنگ نیستند اما می توانم دست هایم را باز و بسته کنم و انگشتان شما را برای مدت زمانی کوتاه در دست بگیرم. نگران نباشید. عضلات و قدرت عضلانی ام هم به تدریج تکامل پیدا خواهد کرد و قوی تر می شوم.

چربی بدن من در حال افزایش است و به تدریج زمانی خواهد رسید که می توانم درجه حرارت بدن خود را تنظیم کنم. اما در حال حاضر دوست دارم من را در حالت جمع شده در دافل نلست قرار دهید و داخل انکوباتور از من مراقبت کنید.

معدة و روده هایم تکامل آهسته ای دارند و کم کم می توانم تغذیه ام را تحمل کنم. ولی هنوز از طریق دهان تغذیه نمی شوم چرا که الگوی مکیدن، بلعیدن و تلفس من به طور کامل با هم هماهنگ نشده است. البته می توانم مکیدن پستانک را به کمک شما انجام دهم. ممکن است از طریق لوله ای که از بینی یا دهانم وارد معدة می کنند تغذیه شوم و شیر از طریق این لوله مستقیماً وارد معدة ام می شود سایر نیازهای تغذیه ای را از مسیرهای وریدی برایم تأمین می کنند و این مسیرهای وریدی، مواد غذایی را مستقیماً به سلول های بدنم می رسانند.

کیسه های هوایی در ریه های من که آلونول نامیده می شوند در حال رشد و بزرگ شدن هستند و من را قادر می سازند که از اکسیژن هوای اتاق استفاده و تلفس کنم. اما به دلیل اینکه هنوز کامل رشد نکرده اند، ممکن است برای تلفس، به حمایت تلفسی مثل اکسیژن نیاز داشته باشم.

با توجه به تولد زود هنگام، برای مدتی نیاز به مراقبت ویژه در بخش NICU دارم. اما خوشحال هستم که شما در کنار من هستید و حمایت می کنید و به من عشق می ورزید. ما می توانیم در کنار هم باشیم تا زمان ترخیص من فرابرسد.

تاریخ:

وزن:

قد:

“۱۲ هفته زودتر”

۲۱ هفته

- لطفاً در داخل انگوباتور، من را در نست (آشیانه) قرار دهید. این کار سبب می شود مرزهای اطرافم را شناسایی کنم و قدرت عضلانی بهتری پیدا کنم. پوزیشن و موقعیت من را داخل نست، با همکاری پرستار اصلاح کنید. به این صورت که دست ها و پاهای مرا به سمت معده و قفسه سینه ام قرار دهید و از پرستار بخواهید بهترین وضعیت ها را در داخل نست به شما آموزش دهد.
- هنگام وضعیت دادن سعی کنید دست ها و انگشتان من را به سمت دهانم نزدیک کنید تا مس آرامش و رامتی بیشتری کنم.
- زمانی که چشم هایم را باز می کنم اجازه دهید برای مدت کمی روی مهره شما تمرکز داشته باشم. تا مد امکان در نورهای شدید از پوشش محافظتی در روی انگوباتور من استفاده کنید یا چشم هایم را با شیلد مخصوص در برابر نور شدید مفظ کنید.
- به دلیل اینکه هنوز برایم سفت است که همزمان چند واکنش را با هم پاسخ دهم، سعی کنید در هر زمان فقط یک فعالیت انجام دهید تا به رامتی بتوانم آن را سازماندهی کنم و به رفتار شما پاسخ دهم. مثلاً مین تغذیه با من صحبت نکنید یا من را زیاد لمس نکنید.
- لطفاً مین مرف زن من را با نام خودم صدا بزنید و سایر اعضای تیم مراقبتی را با اسم من آشنا کنید تا آن ها هم من را با همین نام بشناسند و صدا بزنند.
- شما می توانید مراقبت های ساده من را فودتان و تمت نظارت پرستار انجام دهید و به تدریج که مراقبت ها برایتان رامت شد نظارت پرستار، کمتر می شود و زمانی فواهد رسید که شما به تنهایی و بدون هیچ گونه نظارتی قادر به مراقبت از من فواهید شد.
- برای دوره های زمانی کوتاه و با صدای ملایم با من صحبت کنید. شنیدن صدای شما برایم فوشایند است.
- اگر من به اندازه کافی وزن گرفته ام و شرایط پایداری دارم ممکن است بتوانید در ممام دادن من به پرستار کمک کنید. لطفاً از پرستار بخواهید بهترین روش ممام را به شما آموزش دهد.
- اهمیت دوره های فوواب و استرامت کامل را همواره به خاطر بسپارید. فوواب زیاد برای رشد من خیلی اهمیت دارد.
- انگشت کوچک دست فود را (بدون لاک، کوتاه و تمیز) داخل دهانم بگذارید و با فشار ملایم انگشت به سقف دهانم (کام) و سپس روی زبان، تمریکاتی برایم ایجاد کنید که توانایی مکیدن من تقویت شود. برای شروع این فعالیت متما از پرستار کمک بخواهید.
- در مورد اهمیت و روش انجام مراقبت آغوشی، از پرستار کمک بخواهید و در اوقاتی که علائم میاتی پایدار دارم با من تماس پوست به پوست برقرار کنید و سعی کنید در مد توان به انجام مراقبت آغوشی و تماس پوستی در ساعات بیشتری از شبانه روز اهتمام بورزید.
- نوشتن رخدادهای مهم و شکفت انگیزی که در بفش مراقبت ویژه برای من اتفاق می افتند را همچنان ادامه دهید و وقتی بزرگ شدم آن را به من هدیه دهید. ثبت این اتفاقات در بیان احساسات و تفلیه هیجانی شما هم بسیار مؤثر است.
- از پمپ شیردوشی استفاده کنید. شیر مادر بهترین و منمصر به فردترین تغذیه برای رشد و تکامل سیستم گوارش و سیستم ایمنی بدنم است.
- در مورد شروع تغذیه با پرستارم مشورت کنید.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

من ممکن است کوچک باشم اما این هفته تحریکات بزرگی برایم ایجاد خواهد شد. ممکن است بعضی از این تحریکات را با نگاه کردن به رفتار من متوجه شوید و مطمئن هستم با دیدن آن ها شگفت زده خواهید شد.

چین ها و شیارهای مغز من شروع به تشکیل شدن کرده اند و این نشان دهنده ی مهور شدن (رشد کردن و کامل شدن) من است. طوری که می توانم رفته رفته دمای بدن خود را تنظیم کنم. در حال حاضر سه و نیم درصد از وزن بدن من را چربی تشکیل داده است ولی همپنان برای پایداری درجه حرارت بدلم، نیاز به کمک دارم. من را داخل الکوباتور قرار دهید و با تماس پوست به پوست و مراقبت آغوشی به مفظ و تنظیم درجه حرارت بدلم کمک کنید.

قدرت عضلانی کافی ندارم ولی می توانم اندام ها را حرکت و آن ها را در حالت کششی قرار دهم. قادر هستم اندام ها را جمع کنم و (الوها را به سمت لگن هم کنم. اما برای تکمیل این قدرت نیاز به کمک شما هم دارم. با قرار دادن دست ها نزدیک قفسه سینه و جمع کردن پاها به شکم، نه تنها می توانید به قدرت عضلانی اندامم کمک کنید، بلکه باعث ایجاد حس امنیت و ایمنی من خواهید شد.

موهای ظریف و کرکی در روی بدلم رشد کرده اند و پوست نرم و لازی دارم. قرار دادن ملایم دست هایتان را روی سر و پا پشت بدلم دوست دارم. ولی همپنان به لمس ناگهانی و مالش های فشن، به شدت مسامه و تریج می دهم در عوض مالش، از تماس پوست به پوست برای لمس من استفاده کنید.

در پاسخ به نور، پلک می زنم. می توانم چشم هایم را باز کنم و روی صورت شما تمرکز کنم اما مفتمر و کوتاه.

نورهای زیاد اطراف چشم هایم را آزار می دهد و به راحتی من را فسته می کند. تا مد امکان نور را کم کنید.

اگر چشم هایم را می بندم و به خواب می روم لطفا با صدا کردن نامم تلاش نکنید بیدار شوم. در این زمان نمی توانم خود را برای واکنش به رفتار شما آماده کنم و انرژی زیادی را باید برای انجام این پاسخ رفتاری صرف کنم. بهتر است اجازه دهید این انرژی را برای خوابیدن و رشد ذخیره و استفاده کنم. همپنان به استراحت زیادی نیاز دارم اما به تدریج قادر خواهم بود دوره های خواب و بیداری خود را هماهنگ و تنظیم کنم. بخشی از این دوره خواب و بیداری مربوط است به حرکت سریع چشم ها که به آن فاز REM خواب می گویند. در این فاز، مغز من در حال شکل دادن مسیرهای ارتباطی فعلی است که برای رشد و تکامل بسیار میانی است.

ممکن است به خاطر سپردن و درک کردن این جزئیات در رشد و تکامل من برایتان دشوار باشد اما مهم این است که اجازه دهید سیکل خواب و بیداری کاملی داشته باشم و من را به خاطر مراقبت های تبه جا و بی موقع در فواصل زمانی کوتاه بیدار نکنید و خوابم را منقطع نکنید.

معده من در حال رشد است و روده هایم شروع به تکامل کرده اند. امکان دارد همپنان برای تغذیه، به لوله معده نیاز داشته باشم که از طریق دهان یا بینی وارد معده ام می کنند و شیر از طریق این لوله مستقیماً وارد معده می شود.

رفلکس مستیمو (پرفاندن و حرکت پانه و فک پایین در مقابل لمس اطراف دهان) ممکن است در حال حاضر وجود داشته باشد اما هنوز به طور کامل آماده لیستم لوک سینه را بگیرم و از طریق سینه تغذیه کنم. نیاز به تمرین بیشتری با پستانک دارم. بهتر است در طول تغذیه با لوله معده، پستانک را در دهانم قرار دهید تا الگوی مکیدن را تمرین و آن را تقویت کنم. تا زمانی که بزرگتر و قوی تر شوم برای انجام این تمرینات به من کمک کنید.

تاریخ:

وزن:

قد:

امیدوارم به زودی با شما به خانه برویم. ولی فعلا نیاز دارم در بخش NICU تمت نظر باشم. از

شما به خاطر این که در کنارم هستید ممنونم. می دانم که ممکن است اینجا برای شما و من

فسته کننده باشد اما ما اینجا در کنار هم و با هم هستیم و جای نگرانی نیست.

“۱۱ هفته زودتر”

۲۹ هفته

• لطفاً در داخل انگوباتور، من را در نست (آشپانه) قرار دهید. این کار سبب می شود مرزهای اطرافم را شناسایی کنم و قدرت عضلانی بهتری پیدا کنم. پوزیشن و موقعیت من را داخل نست با همکاری پرستار، اصلاح کنید به این صورت که دست ها و پاهای من را به سمت معده و قفسه سینه ام قرار دهید و از پرستار بخواهید بهترین وضعیت ها را در داخل نست به شما آموزش دهد.

• هنگام وضعیت دادن سعی کنید دست ها و انگشتان من را به سمت دهالم نزدیک کنید تا مس آرامش و راحتی بیشتری کنم.

• در مورد اهمیت مراقبت آغوشی و تماس پوست به پوست از پرستار کمک بخواهید و در صورتی که شرایط پایداری دارم این نوع مراقبت را تمت نظارت پرستار برایم انجام دهید.

• زمانی که من چشم هایم را باز می کنم اجازه دهید برای مدت کمی روی پهره شما تمرکز داشته باشم. تا مد امکان در برابر نورهای شدید، از پوشش محافظتی بر روی انگوباتور من استفاده کنید یا چشم هایم را با شیلد مخصوص در برابر نور شدید حفظ کنید.

• به دلیل اینکه هنوز برایم سخت است که همزمان بلند و اکنش را با هم پاسخ دهم سعی کنید در هر زمان فقط یک فعالیت انجام دهید تا به راحتی بتوانم آن را سازماندهی کنم و به رفتار شما پاسخ دهم. مثلاً مین تضحیه، با من صحبت نکنید یا من را زیاد لمس نکنید.

• لطفاً مین عرف (دن، من را با نام خودم صدا بزنید و سایر اعضای تیم مراقبتی را با اسم من آشنا کنید تا آن ها هم مرا با همین نام بشناسند و صدا بزنند.

• شما می توانید مراقبت های ساده من را خودتان و تمت نظارت پرستار انجام دهید و به تدریج که مراقبت ها برایتان راحت شد نظارت پرستار کمتر می شود و زمانی فواهد رسید که شما به تنهایی و بدون هیچ گونه نظارتی قادر به مراقبت از من فواهید شد.

• برای دوره های زمانی کوتاه و با صدای ملایم با من صحبت کنید. شنیدن صدای شما برایم فوشایند است.

• اگر من به اندازه کافی وزن گرفته ام و شرایط پایداری دارم ممکن است بتوانید در حمام دادن من به پرستار کمک کنید لطفاً از پرستار بخواهید بهترین روش حمام را به شما آموزش دهد.

• اگر متوجه رفتارهای تضحیه ای و نشانه های گرسنگی من شدید می توانید برای تقویت مکیدن و هماهنگی آن با بلعیدن و تنفس، در طول تضحیه با لوله، از انگشت دست خود و یا پستانک استفاده کنید و آن را در دهالم بگذارید. (توجه داشته باشید که لاک، ناخن بلند و آلوده من را بیمارتر می کند)

• اهمیت دوره های خواب و استراحت کامل را همواره به خاطر بسپارید. خواب زیاد برای رشد من خیلی اهمیت دارد.

• در مورد اهمیت و روش انجام مراقبت آغوشی، از پرستار کمک بخواهید و در اوقاتی که علائم میانی پایدار دارم با من تماس پوست به پوست برقرار کنید و سعی کنید در مد توان به انجام مراقبت آغوشی و تماس پوستی در ساعات بیشتری از شبانه روز اهتمام بورزید.

• نوشتن (فدادهای مهم و شگفت انگیزی که در بخش مراقبت ویژه برای من اتفاق می افتد را همچنان ادامه دهید و وقتی بزرگ شدم آن را به من هدیه دهید. ثبت این اتفاقات در بیان احساسات و تعلقیه هیجانی شما هم بسیار مؤثر است.

• از پمپ شیردوشی استفاده کنید. شیر مادر بهترین و ملمصر به خردترین تضحیه برای رشد و تکامل سیستم گوارش و سیستم ایمنی بدنم است. در مورد تضحیه من با پرستارم مشورت کنید.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

به من نگاه کن. ممکن است کهمت باشم اما به طرز شگفت انگیزی شکل گرفته ام و هر روز بزرگتر می شوم. من ۱۰ هفته دیگر باید به دنیا می آمدم اما شرایطی پیش آمده که (ودتر به دنیا آمدم). به ادامه استراحت های طولانی مدت و گذراندن زمان زیاد در خواب نیاز دارم. در حال حاضر سیکل های خواب و بیداری من تنظیم شده است اما هنوز نمی توانم به خواب عمیق برسم. دوره خواب من همچنان در فازهای فعال و آرام در نوسان است. وقتی در فاز فعال خواب هستم، مرکزات مارپیچی دارم و به اصطلاح در جای خودم هول می خورم. دست ها و پاهایم را خم می کنم و متی سرم را هم به اطراف می چرخانم اما هنوز واقعاً بیدار نیستم. برعکس وقتی در فاز آرام خواب هستم (فازی که بیشتر اوقاتم در آن سپری می شود) در حال رشد هستم و رشد من، بیشتر در این فاز اتفاق می افتد. بنابراین وقتی که می خوابم اجازه دهید این فازها را طی کنم و من را بیدار نکنید سعی کنید زمانهایی که بیدار هستم مراقبت های من را انجام دهید پوشک را تعویض کنید و یا به من شیر بدهید و ...

من را با صدای ملایم و آرام جابه جا کنید و به من کمک کنید تا این تغییر وضعیت از حالت خواب به بیداری برایم ناموشایند نباشد. من به لمس حساس هستم و ترجیح می دهم با قنداق من را حرکت دهید و از تفتن جابه جا کنید. در این حالت است که احساس آرامش و ایمنی می کنم. چربی بدنم نسبت به هفته های قبل بیشتر شده است اما گرم نگه داشتن من و قرار دادنم در داخل انکوباتور همچنان پابرجاست. دست ها و پاهای من را به صورت جمع شده به سمت قفسه سینه و شکم منم می کشم و من را داخل نستان (آغوشی) قرار دهید تا جایی که می توانید دست ها و پاهای من را به سمت خط میانی بدنم نزدیک کنید. چشم های من هنوز به نور حساس است اما در حال تکامل هستند می توانم فرم تصاویر جلوی روی خود را ببینم. می توانم چشم هایم را باز کنم و مختصر (مالی روی صورت شما) تمرکز داشته باشم. از نور شدید بیزارم و نیاز به نور کم و محیط تاریک دارم.

گوش هایم کاملاً شکل گرفته اند و می توانم صدای شما را به خوبی بشنوم. صدای شما یکی از لذت بخش ترین چیزهایی است که در این دنیا می شنوم. لطفاً به آرامی و با ملایمت با من صحبت کنید و یا در دوره های (مالی کوتاه) برایم ناستان بفرمایید.

به تدریج در حال ارتباط برقرار کردن با محیط هستم. به این ترتیب که می توانم در برابر استرس های محیط اطرافم، با (بان بدن واکنش نشان دهم. مثلاً ممکن است عطسه کنم، سسکه کنم یا متی در ضربان قلبم نوسان ایجاد شود. همینطور که شما وقت خود را با من می گذرانید فواید دانست چه رفتارهایی نشان می دهم و به تدریج فواید دانست که چگونه رفتارهای من را کنترل کنید و آرامش من را دوباره برقرار کنید. مس بویایی من کامل شده است و من به بوهای اطرافم خیلی حساس هستم. وقتی در کنار من هستید لباسی بپوشید که عطر (ده شده یا بوی تلخی می دهد. اگر چه من بوی پوست تمیز بدن شما و بوی شیر را دوست دارم اما به شدت از بوهای تند و زننده بیزارم.

وقتی من را با لوله معدده تغذیه می کنید لطفاً برای تقویت مکیدن، پستانک را در دهانم بگذارید. قادر به مکیدن در (امان های بسیار کوتاه هستم. بنابراین جای نگرانی نیست. البته هنوز در بلعیدن، مکیدن و تلفس من هماهنگی ایجاد نشده است و برای تغذیه لازم است از لوله معدده برایم استفاده شود. این لوله از دهان یا بینی وارد معدده می شود و شیر مستقیماً از طریق این لوله به داخل معدده من رسیده می شود. این نحوه تغذیه تا (مالی که بزرگتر شوم و قدرت مکیدن و هماهنگی بیشتر در بلعیدن و مکیدن و تلفس را پیدا کنم، ادامه خواهد داشت.

کیسه های هوایی در ریه های من که الونول نامیده می شوند فرم گرفته است اما هنوز نارس هستند و ظرفیت خیلی کمی برای ذخیره و تبادل اکسیژن دارند. بنابراین ممکن است تا (مالی که بزرگتر و قوی تر شوم به حمایت تلفسی نیاز داشته باشم. در داخل ریه های من اتفاقات فیزیکی در حال شکل گیری است که به تدریج کمک خواهد کرد تا در هوای اتاق و بدون کمک تلفسی، تلفس عادی داشته باشم.

از اینکه در کنار من هستید و من را دوست دارید و تمام تلاشتان را می کنید تا این دوران به خوبی طی شود از شما متشکرم.

تاریخ: _____
وزن: _____
قد: _____

"۱۰ هفته زودتر"

۱۰ هفته

- لطفاً در داخل انگوباتور، من را در نست (آشپانه) قرار دهید. این کار سبب می شود مرزهای اطرافم را شناسایی کنم و قدرت عضلانی بهتری پیدا کنم. پوزیشن و موقعیت من را داخل نست با همکاری پرستار، اصلاح کنید به این صورت که دست ها و پاهای من را به سمت معده و قفسه سینه ام قرار دهید و از پرستار بخواهید بهترین وضعیت ها را در داخل نست به شما آموزش دهد.
- هنگام وضعیت دادن، سعی کنید دست ها و انگشتان من را به سمت دهانم نزدیک کنید تا مس آرامش و راحتی بیشتری کنم.
- در مورد اهمیت مراقبت آغوشی و تماس پوست به پوست از پرستار کمک بخواهید و در صورتی که شرایط پایداری داشتم این نوع مراقبت را تمت نظارت پرستار برایم انجام دهید.
- (مالی که چشم هایم را باز می کنم اجازه دهید برای مدت کمی روی پهره شما تمرکز داشته باشم. تا مد امکان در برابر نورهای شدید از پوشش محافظتی بر روی انگوباتور من استفاده کنید یا چشم هایم را با شیلد مخصوص در برابر نور شدید مفظ کنید.
- به دلیل اینکه هنوز برایم سخت است که همزمان هلد و انگلش را با هم پاسخ دهم، سعی کنید در هر زمان فقط یک فعالیت انجام دهید تا به راحتی بتوانم آن را سازماندهی کنم و به رفتار شما پاسخ دهم. مثلاً مین تضحیه، با من صحبت نکنید یا من را زیاد لمس نکنید.
- لطفاً مین صرف زدن من را با نام خودم صدا بزنید و سایر اعضای تیم مراقبتی را با اسم من آشنا کنید تا آن ها هم من را با همین نام بشناسند و صدا بزنند.
- شما می توانید مراقبت های ساده من را خودتان و تمت نظارت پرستار انجام دهید و به تدریج که مراقبت ها برایتان راحت شد نظارت پرستار کمتر می شود و زمانی خواهد رسید که شما به تنهایی و بدون هیچ گونه نظارتی قادر به مراقبت از من خواهید شد.
- برای دوره های زمانی کوتاه و با صدای ملایم با من صحبت کنید. شنیدن صدای شما برایم خوشایند است.
- اگر من به اندازه کافی وزن گرفته ام و شرایط پایداری دارم ممکن است بتوانید در تمام دادن من به پرستار کمک کنید. لطفاً از پرستار بخواهید بهترین روش تمام را به شما آموزش دهد.
- اگر متوجه رفتارهای تضحیه ای و نشانه های گرسنگی من شدید می توانید برای تقویت مکیدن و هماهنگی آن با بلعیدن و تنفس، در طول تضحیه با لوله، از انگشت دست خود و یا پستانک استفاده کنید و آن را در دهانم بگذارید. (توجه داشته باشید که لاک، ناخن بلند و آلوده من را بیمارتر می کند)
- اهمیت دوره های خواب و استراحت کامل را همواره به خاطر بسپارید. نیاز به خواب زیاد برای رشد من خیلی اهمیت دارد.
- در مورد اهمیت مراقبت آغوشی و تماس پوست به پوست از پرستار کمک بخواهید و در صورتی که شرایط پایداری داشتم این نوع مراقبت را تمت نظارت پرستار برایم انجام دهید و سعی کنید در مد توان به انجام مراقبت آغوشی و تماس پوستی در ساعات بیشتری از شبانه روز اهتمام بورزید.
- نوشتن رخدادهای مهم و شگفت انگیزی که در بخش مراقبت ویژه برای من اتفاق می افتند را همچنان ادامه دهید و وقتی بزرگ شدم آن را به من هدیه دهید.
- ثبت این اتفاقات در بیان احساسات و تخلیه هیجانی شما هم بسیار مؤثر است.
- از پمپ شیردوشی استفاده کنید. شیر مادر بهترین و منمصر به فردترین تضحیه برای رشد و تکامل سیستم گوارش و سیستم ایمنی بدنم است.
- در مورد تضحیه من با پرستارم مشورت کنید.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

مغز من در تمام ساعات به فوبی در حال کار کردن است. من با استفاده از همه سلول های عصبی، در حال تلاش برای فرایند شکل گیری و دریافت سیگنال هایی برای ایجاد ارتباطات سلولی جدید هستم. در این هفته من می توانم از همه پنج حس (شنوایی، بینایی، بویایی، لامسه و چشایی) برای یادگیری و شناسایی محیط اطرافم استفاده کنم. چشم های من هنوز در حال تکامل است اما می توانم قالب تصاویر را در ذهنم تنظیم و آن ها را کامل ببینم. لطفاً من را با نورهای شدید یا اسباب بازیهای نوری آماطه نکنید. در عوض اجازه دهید تا به صورت شما نگاه کنم. من تمام تلاشم را می کنم که در مدت زمان های کوتاه، روی صورت شما متمرکز شوم. اما همچنان (دهه نشوید، چرا که ممکن است بلافاصله چشم هایم را بپرفانم و آن ها را ببندم و مرکبات ناهماهنگی داشته باشم. قدرت دید من هنوز کامل نشده است و این کاملاً نرمال است.

صداها را می توانم سازماندهی کنم و آرامش و راحتی صدای شما را کاملاً درک و حس کنم. به صداهای بلند خیلی حساس هستم به طوریکه می توانم به آسانی باعث ترس و پرش های ناگهانی دست و پایم شوم. در صورتیکه با عوامل استرس زا مواجه شوم ممکن است این استرس را با رفتارهایی مثل سکسکه، عطسه و یا متی گریه کردن نشان دهم. این رفتارها بخشی از زبان بدن مخصوص نوزادان نارس است. لطفاً به این رفتارها توجه کنید، آنها را ببینید و بشنوید و با واکنش های مناسب، آرامش و راحتی من را حفظ کنید.

لطفاً بی موقع به من دست نزنید و تکان شدید به من وارد نکنید، در عوض دستانتان را به آرامی و با ملایمت روی بدنم قرار دهید و مطمئن باشید متوجه می شوم که در کنارم هستید.

رفلکس مکیدن من در حال تقویت است و با کمک شما می توانم مکیدن پستانک را تمرین کنم. این تمرینات برای شروع تغذیه (زودتر از راه دهان بسیار مؤثر است. اما توجه داشته باشید که همچنان مکیدن، بلعیدن و تنفس ناهماهنگ دارم و قبل از اینکه شروع به تغذیه از راه دهان داشته باشم باید هماهنگی این سه عمل به طور کامل در من تقویت شده باشد. بنابراین تا برقراری این هماهنگی به تیوپ یا لوله معده که از راه دهان یا بینی برایم گذاشته می شود نیاز دارم.

خیلی با سرعت زیاد نمی توانم وزن بگیرم اما از چربی های ذخیره ای بدنم می توانم استفاده کنم. این چربی ها در گرم نگه داشتن سطح بدنم هم مؤثر هستند. قنداق کردن و قرار دادنم در داخل بست (آشپانه) را دوست دارم و از شما می خواهم در داخل انکوباتور من را در بست (آشپانه) قرار دهید تا (زمان هایی که خواب هستم و استراحت می کنم احساس ایمنی و امنیت بیشتری داشته باشم).

به تدریج شرایط من برای انجام مراقبت پوست به پوست پایدارتر می شود و نیاز به مراقبت کانگوروی دارم. بنابراین برای اینکه بیشتر به هم نزدیک شویم از شما می خواهم که با نظارت پرستار، من را در آغوش بگیرید و با من تماس پوست به پوست برقرار کنید.

تاریخ:

وزن:

قد:

پنج هفته (زودتر از آنچه که انتظار داشتید به دنیا آمده ام و به همین دلیل چیزهای زیادی را باید یاد بگیرم و انجام دهم و تا زمانی که به خانه می آیم به شما نیاز دارم تا همراهم باشید. از صبوری شما متشکرم.

“۹ هفته زودتر”

۱۲ هفته

- همواره وضعیت های مناسب به من بدهید و دست ها و پاهایم را به سمت قفسه سینه، تله و شکم جمع کنید و مطمئن باشید که سرم را مفاصلت می کنید.
- هنگام وضعیت دادن سعی کنید همواره انگشتان دستم را نزدیک دهان و صورتم قرار دهید.
- در مورد اهمیت مراقبت کانگوروی (آغوشی) اطلاعات کسب کنید و در شرایط پایدار، تماس پوست به پوست با من داشته باشید و سعی کنید در مد توان به انجام مراقبت آغوشی و تماس پوستی در ساعات بیشتری از شبانه روز اهتمام بورزید.
- لطفاً در داخل انکوباتور، من را در نست (آشپانه) قرار دهید. این کار سبب می شود مرزهای اطرافم را شناسایی کنم و قدرت عضلانی بهتری پیدا کنم. پوزیشن و موقعیت من را داخل نست با همکاری پرستار، اصلاح کنید به این صورت که دست ها و پاهای من را به سمت معده و قفسه سینه ام قرار دهید و از پرستار بخواهید بهترین موقعیت ها را در داخل نست به شما آموزش دهد. از رها گذاشتن دست ها و پاهایم به هر طرف خودداری کنید.
- در نورهای شدید، از پوشش محافظتی بر روی انکوباتور من استفاده کنید یا چشم هایم را با شیلد مخصوص در برابر نور شدید حفظ کنید.
- با صدای ملایم و آرام و در زمان های کوتاه برایم داستان بخواهید یا با من صحبت کنید. رفتارهای ناشی از استرس من را بشناسید و (مانهایی که در کنار من هستید فقط از یک رفتار استفاده کنید تا مجبور نباشم در یک زمان به هلد رفتار واکنش نشان دهم).
- در صورت غسستگی و تمریک بیش از مد من، لطفاً مراقبتی که در آن لفظه انجام می دهید را متوقف کنید و اجازه دهید زمانی را استراحت کنم.
- لطفاً من مرف زدن، من را با نام خودم صدا بزنید و سایر اعضای تیم مراقبتی را با اسم من آشنا کنید تا آن ها هم من را با همین نام بشناسند و صدا بزنند.
- شما می توانید مراقبت های ساده من را خودتان و تمت نظارت پرستار انجام دهید.
- اگر از نظر پزشکی شرایط پایداری دارم و به مسیر وریدی برای دریافت مایعات نیاز ندارم، می توانید با نظارت پرستار، لباس هایم را بپوشانید و منی اگر تمایل داشتید بدون فلش دوربین، به عنوان یادگاری از من عکس بگیرید.
- ممکن است بتوانید در حمام دادن من به پرستار کمک کنید. لطفاً از پرستار بخواهید بهترین روش حمام را به شما آموزش دهد و به تدریج سعی کنید پس از یادگیری تکنیک هایی که به شما آموزش داده اند من را حمام کنید.
- اگر متوجه رفتارهای تغذیه ای و نشانه های گرسنگی من شدید می توانید برای تقویت مکیدن و هماهنگی آن با بلعیدن و تنفس، در طول تغذیه با لوله، از انگشت دست خود و یا پستانک استفاده کنید و آن را در دهانم بگذارید. (توجه داشته باشید که لاک، ناخن بلند و آلوده من را بیمارتر می کند)
- اهمیت دوره های خواب و استراحت کامل را همواره به خاطر بسپارید. خواب (یاد برای رشد من خیلی اهمیت دارد).
- نوشتن رخدادهای مهم و شگفت انگیزی که در بخش مراقبت ویژه برای من اتفاق می افتد را همچنان ادامه دهید و وقتی بزرگ شدم آن را به من هدیه دهید. ثبت این اتفاقات، در بیان احساسات و تفریه هیجانی شما هم بسیار مؤثر است.
- از پمپ شیردوشی استفاده کنید. شیر مادر بهترین و منمصر به فردترین تغذیه برای رشد و تکامل سیستم گوارش و سیستم ایمنی بدلم است. در مورد تغذیه من با پرستارم مشورت کنید.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

انگشتان کوچک، نافن های ظریف، پشمان زیبا و بینی کوچکی دارم. میرت انگیز و دوست داشتنی هستم اما بهتر است فراموش نکند ۲ ماه (ودتر به دلیا آمده ام در صورتی که همچنان برای تولد فرصت داشتم. بنابراین باید چیزهای زیادی را یاد بگیرم تا بتوانم با محیط اطرافم ارتباط برقرار کنم. همه ارگان های من به وهود آمده اند اما در حال تکامل هستند.

عضلات و ماهیچه هایم شکل گرفته اند اما قدرت کافی ندارند. مقداری چربی زیرپلدی دارم اما برای گرم نگهداشتن من کافی نیست. حرکت اداام هایم هماهنگ تر شده است و می توانم دست ها و پاهايم را هم کنم و یا به حالت کششی در بیاورم. لازم است برای قرار گرفتن در بهترین وضعیت و حالت، از نست (آشپانه) استفاده کنید و با همین نست برای تقویت عضلات و ماهیچه ها، مرزهایی را در اطرافم ایجاد کنید.

نیاز به خواب نسبتاً طولانی در محیط تاریک، ساکت و آرام دارم. خواب کافی به رشد و تکامل من کمک خواهد کرد. در حال شروع کردن به تنظیم دوره های خواب و بیداری هستم اما هنوز نمی توانم به خواب عمیق برسم. هر دوره خواب چندین مرحله دارد که از حرکات فعال تا خواب عمیق تشکیل می شود و من اغلب در خواب آرام، بیشترین رشد خود را می توانم داشته باشم. در طول این سیکل، لفظه هایی بسیار کوتاه، بیدار و هوشیار هستم.

می توانم برای تمرکز روی صورت شما تلاش کنم و در ذهنم صورت شما را سازماندهی کنم و آرامش را در صدا و گفتار شما درک کنم. به زبان بدن من توجه کنید از آنجا که صحبت کردن برایم خیلی خیلی زود است، گاهی با علائم و نشانه هایی مثل عطسه، سسکه و یا اغت (کاهش) ضربان قلبم، می توانم استرس خود را به شما بیان کنم. پرسنل بفش مراقبت ویژه نوزادان به شما کمک خواهند کرد که با زبان بدن من آشنا شوید و عکس العمل مناسب را فراگیرید. ممکن است دستانم را به سمت دهانم نزدیک کنم و این به معنای تسکین دادن خودم است. می توانم حرکات ریتمیک و دوره ای مکیدن داشته باشم و علائم آمادگی برای خوردن را بروز دهم. قبل از هماهنگی کامل مکیدن، بلعیدن و تنفس که لازمه شروع تغذیه دهانی من است، می توانید با چند قطره شیر در دهانم و یا استفاده از پستانک، با من تمرین کنید تا در این مهارت مشکلی نداشته باشم.

هنوز چیزهای زیادی را باید یاد بگیرم و نیاز دارم مراقبت های ویژه را متی در منزل هم برایم ادامه دهید. قدردان تلاش و مضور مداوم شما در کنارم هستم. کمک به من و عشق ورزیدن به من سبب می شود یک شروع زیبا را در این دنیا تجربه کنم.

تاریخ: _____

وزن: _____

قد: _____

“ ۸ هفته زودتر ”

۲۲ هفته

- همواره وضعیت های مناسب به من بدهید و دست ها و پاهایم را به سمت قفسه سینه، تنه و شکم جمع کنید و مطمئن باشید که سرم را مفاظت می کنید.
- هنگام وضعیت دادن سعی کنید همواره انگشتان دستم را نزدیک دهان و صورتم قرار دهید.
- در مورد اهمیت مراقبت کانگوروی (آغوشی) اطلاعات کسب کنید و در شرایط پایدار، تماس پوست به پوست با من داشته باشید و سعی کنید در مد توان به انجام مراقبت آغوشی و تماس پوستی در ساعات بیشتری از شبانه روز اهتمام بورزید.
- لطفا در داخل انکوباتور، من را در نست (آشپانه) قرار دهید. این کار سبب می شود مرزهای اطرافم را شناسایی کنم و قدرت عضلانی بهتری پیدا کنم. پوزیشن و موقعیت من را داخل نست با همکاری پرستار، اصلاح کنید به این صورت که دست ها و پاهای من را به سمت معده و قفسه سینه ام قرار دهید و از پرستار بخواهید بهترین پوزیشن ها را در داخل نست به شما آموزش دهد. از رها گذاشتن دست ها و پاهایم به هر طرف خودداری کنید.
- در نورهای شدید، از پوشش محافظتی بر روی انکوباتور من استفاده کنید یا چشم هایم را با شیلد مخصوص در برابر نور شدید مفاظ کنید.
- با صدای ملایم و آرام و در زمان های کوتاه برایم داستان بفرمایید یا با من صحبت کنید. رفتارهای ناشی از استرس من را بشناسید و زمانهایی که در کنار من هستید فقط از یک رفتار استفاده کنید تا مجبور نباشم در یک زمان به چند رفتار واکنش نشان دهم.
- در صورت فستکی و تمریک بیش از مد من، لطفا مراقبتی که در آن لمظه انجام می دهید را متوقف کنید و اجازه دهید زمانی را استراحت کنم.
- لطفا مین مرف زدن، من را با نام فوادم صدا بزنید و سایر اعضای تیم مراقبتی را با اسم من آشنا کنید تا آن ها هم من را با همین نام بشناسند و صدا بزنند.
- شما می توانید مراقبت های ساده من را خودتان و تمت نظارت پرستار انجام دهید.
- اگر از نظر پزشکی شرایط پایداری دارم و به مسیر وریدی برای دریافت مایعات نیاز ندارم، می توانید با نظارت پرستار، لباس هایم را بپوشانید و متی اگر تمایل داشتید بدون فلش دوربین، به عنوان یادگاری از من عکس بگیرید.
- ممکن است بتوانید در ممام دادن من به پرستار کمک کنید. لطفا از پرستار بخواهید بهترین روش ممام را به شما آموزش دهد و به تدریج سعی کنید پس از یادگیری تکنیک هایی که به شما آموزش داده اند من را ممام کنید.
- اگر متوجه رفتارهای تغذیه ای و نشانه های گرسنگی من شدید می توانید برای تقویت مکیدن و هماهنگی آن با بلعیدن و تنفس، در طول تغذیه با لوله، از انگشت دست خود و یا پستانک استفاده کنید و آن را در دهانم بگذارید. (توجه داشته باشید که لاک، ناخن بلند و آلوده من را بیمارتر می کند)
- اهمیت دوره های خواب و استراحت کامل را همواره به خاطر بسپارید. خواب زیاد برای رشد من خیلی اهمیت دارد.
- نوشتن رفتارهای مهم و شگفت انگیزی که در بخش مراقبت ویژه برای من اتفاق می افتد را همپنان ادامه دهید و وقتی بزرگ شدم آن را به من هدیه دهید. ثبت این اتفاقات، در بیان احساسات و تخلیه هیجانی شما هم بسیار مؤثر است.
- از پمپ شیردوشی استفاده کنید. شیر مادر بهترین و منمصر به فردترین تغذیه برای رشد و تکامل سیستم گوارش و سیستم ایمنی بدنم است. در مورد تغذیه من با پرستارم مشورت کنید.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

ممکن است به صورت نمای کوچکی از یک نوزاد رسیده (تره) به نظر برسیم اما از بسیاری جهات کاملاً متفاوت هستیم. همه سیستم های من در مال تکامل و در عین حال نارس هستند و برای رشد و کامل شدن نیاز به زمان بیشتری دارند.

استخوان ها کاملاً شکل گرفته است و پربی زیر جلدی و عضلات نسبتاً قوی داریم. کنترل بیشتری روی مرکبات داریم ولی گاهی ممکن است پرش های ناگهانی و وول خوردن هایی را در دست ها و پاهایم مشاهده کنید. در این زمان می توانید برای آرامش، من را قلداق کنید و در داخل نست (آشپانه) قرار دهید یا منی در حالت ساده تر، پتوی نازکی را رول (لوله) کنید و در اطرافم قرار دهید تا بتوانم رامت بفواهم. (این کار را می توانید با راهنمایی پرستار انجام دهید.) توبه کنید که برای رشد مغزم نیاز به استراحت های طولانی مدت داریم.

توانایی پلک زدن را پیدا کرده ام و می توانم در نور زیاد چشم هایم را ببندم. اگر شما محیط اطرافم را تار یک کنید ممکن است بتوانم زیر پشمنی به صورت شما نگاه کنم و در جستجوی صدا و لمس آشنا و ملایم شما باشم.

نافن هایم بلندتر شده است و فرم انگشتانم کامل شکل گرفته است و بسیار جذاب و زیبا شده اند.

سیستم تنفسی من برای رشد و تکامل نیاز به زمان بیشتری دارد.

از آنجا که سیستم ایمنی بدنم هم نیاز به تکامل بیشتری دارد لازم است هنگام تماس با من، دست هایتان را بشویید و اجازه ورود هیچ گونه میکروب و آلودگی را به بدن من ندهید. اهمیت ایمنی و مقاومت بدنی من را به خانواده و سایر اعضای فامیل آموزش دهید.

اگر از نظر پزشکی و پرستارم شرایط پایداری پیدا کنم می توانم تغذیه با سینه را شروع کنم اما نیاز به تمرین و تکرار بیشتر و تلاش شما داریم تا هماهنگی الگوی مکیدن، بلعیدن و تنفس را یاد بگیرم.

در یک لحظه نمی توانم فعالیت های زیادی را با هم انجام دهم و با بروز رفتارهایی مثل سکسکه، عطسه، هم کردن و قوس دادن بدن، تکان دادن دست ها و یا منی گریه کردن، استرس وارد شده به خود را بیان کنم. از شما می فواهم هنگام برخورد با این حالات، فضای آرامی را در اختیارم قرار دهید و اجازه دهید استراحت کنم تا مجدداً آرامش پیدا کنم و بتوانم فعالیت را از سر بگیرم.

تاریخ: _____
وزن: _____
قد: _____
بابت صبوری شما در مراقبت از خودم، ممنونم. مضمون شما در کنارم سبب تقویت امنیت و ایمنی من می شود.

”۷ هفته زودتر“

۳۳ هفته

- همواره وضعیت های مناسب به من بدهید و دست ها و پاهایم را به سمت قفسه سینه، تنه و شکم جمع کنید و مطمئن باشید که سرم را مفاظت می کنید.
- هنگام وضعیت دادن سعی کنید همواره انگشتان دستم را نزدیک دهان و صورتم قرار دهید.
- در مورد اهمیت مراقبت کانگورویی (آغوشی) اطلاعات کسب کنید و در شرایط پایدار، تماس پوست به پوست با من داشته باشید و سعی کنید در مد توان به انجام مراقبت آغوشی و تماس پوستی در ساعات بیشتری از شبانه روز اهتمام بورزید.
- لطفاً در داخل انگوباتور، من را در نست (آشپانه) قرار دهید. این کار سبب می شود مرزهای اطرافم را شناسایی کنم و قدرت عضلانی بهتری پیدا کنم. پوزیشن و موقعیت من را داخل نست با همکاری پرستار، اصلاح کنید به این صورت که دست ها و پاهای من را به سمت معده و قفسه سینه ام قرار دهید و از پرستار بخواهید بهترین پوزیشن ها در داخل نست را به شما آموزش دهد. از رها گذاشتن دست ها و پاهایم به هر طرف خودداری کنید.
- در برابر نورهای شدید، از پوشش محافظتی بر روی انگوباتور من استفاده کنید یا چشم هایم را با شیلد مخصوص در برابر نور شدید مفاظ کنید.
- با صدای ملایم و آرام و در زمان های کوتاه برایم داستان بفرمایید یا با من صحبت کنید. رفتارهای ناشی از استرس من را بشناسید و زمانهایی که در کنار من هستید فقط از یک رفتار استفاده کنید تا مجبور نیاشم در یک زمان به چند رفتار واکنش نشان دهم.
- در صورت فستگی و تمریک بیش از مد من، لطفاً مراقبتی که در آن لمظه انجام می دهید را متوقف کنید و اجازه دهید زمانی را استراحت کنم.
- لطفاً مین مرف زدن من را با نام فودم صدا بزنید و سایر اعضای تیم مراقبتی را با اسم من آشنا کنید تا آن ها هم من را با همین نام بشناسند و صدا بزنند.
- شما می توانید مراقبت های ساده من را فودتان و تمت نظارت پرستار انجام دهید.
- اگر از نظر پزشکی شرایط پایداری دارم و مسیر وریدی برای دریافت مایعات نیاز ندارم می توانید با نظارت پرستار لباس هایم را بیوشانید و متی اگر تمایل داشتید بدون فلش دوربین، به عنوان یادگاری از من عکس بگیرید.
- ممکن است بتوانید در ممام دادن من به پرستار کمک کنید. لطفاً از پرستار بخواهید بهترین روش ممام را به شما آموزش دهد و به تدریج سعی کنید پس از یادگیری تکنیک هایی که به شما آموزش داده اند من را ممام کنید.
- اگر متوجه رفتارهای تغذیه ای و نشانه های گرسنگی من شدید می توانید برای تقویت مکیدن و هماهنگی آن با بلعیدن و تنفس، در طول تغذیه با لوله، از انگشت دست فود و یا پستانک استفاده کنید و آن را در دهانم بگذارید. (توجه داشته باشید که لاک، ناخن بلند و آلوده من را بیمارتر می کند)
- اهمیت دوره های فوآب و استراحت کامل را همواره به فاطر بسپارید. فوآب زیاد برای رشد من فیلی اهمیت دارد.
- نوشتن رفدادهای مهم و شکفت انگیزی که در بخش مراقبت ویژه برای من اتفاق می افتند را همچنان ادامه دهید و وقتی بزرگ شدم آن را به من هدیه دهید.
- ثبت این اتفاقات در بیان امساسات و تفلیه هیجانی شما هم بسیار مؤثر است.
- از پمپ شیردوشی استفاده کنید. شیر مادر بهترین و منمصر به فرد ترین تغذیه برای رشد و تکامل سیستم گوارش و سیستم ایمنی بدنم است.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

تیم مراقبتی در بخش مراقبت ویژه نوزادان من را به عنوان نوزادی در اواخر دوران نارس می شناسند. این عنوان شما را به اشتباه نیندازد چرا که من هنوز خیلی کوچک هستم. نیازهای فراوانی در ارتباط با رشد و تکامل دارم.

می توانم دست ها و پاهایم را خم کنم و سرم را به اطراف حرکت دهم. ممکن است متوجه شوید که ترمیم می دهم اغلب اوقات سرم را به یک طرف نگه دارم.

چربی زیر جلدی دارم اما این چربی به اندازه قابل قبولی نیست که بتواند گرمای بدن من را حفظ کند. پس به یک گرم گلنده ممیعی (انگوپاتور) نیاز دارم.

در شرایط مناسب هر یک روزی که از زندگی من می گذرد مفترضی رشد وزنی دارم اما توبه داشته باشید که رشد قدی به سرعت رشد وزنی نیست.

قدرت عضلاتم بیشتر شده است و قنداق کردن برایم بسیار لذت بخش است. برای حفظ آرامش و امنیت فوادم تمایل دارم ساعات زیادی از روز را در قنداق سپری کنم که بتوانم توان عضلات فوادم را تقویت کنم.

قدرت بینایی من همچنان در حال تکامل است و می توانم فرم صورت شما را ببینم. دیدن صورت و لبخند شما بهترین محرکی است که می تواند مس فووبی را در من ایجاد کند. با لمس و صدای آرام شما سرعت رشد من بیشتر می شود.

وضعیت و حالات من در این هفته نسبتاً سازماندهی شده است. این حالات در یک طیف (فوادم آرام، فوادم فعال، فوادم آلودگی، وضعیت بین فوادم و بیداری، بیدار شدن کامل و در نهایت گریه و بی قراری پس از برفواستن از فوادم) قرار دارد.

زمان های بسیار کوتاهی در وضعیت بیداری هستم اما هر چه بزرگتر می شوم این زمان طولانی تر خواهد شد و در طول روز بیشتر تکرار خواهد شد.

من از زمان هایی که با شما ارتباط برقرار می کنم بسیار لذت می برم و هر زمان که بفواهم می توانم سرم را برگردانم و یا پشمانم را ببندم.

با زبان بدنم چیزهایی را که دوست دارم یا نه به شما نشان می دهم و این زبان همان رفتارهایی است که بروز می دهم. پس لطفاً به این علامت های رفتاری توبه کنید و به آن ها پاسخ مناسب دهید تا امنیت، ایمنی و عشق را احساس کنم.

برای رسیدن به هدف رشد و تکامل موفقیت آمیز، به فوادم طولانی نیاز دارم. پس اجازه دهید این دوره های زمانی را در فوادم به سر برم.

ممکن است در این هفته قدر به تضحیه دهانی باشم اما نیاز به تمرین و تکرار و استفاده از پستانک جهت تقویت مکیدن و هماهنگی مهارت بلعیدن، مکیدن و تنفس دارم. همچنین ممکن است پزشک، مواد غذایی مکمل را برایم در نظر گیرد که نمونه مصرف آن ها را به شما آموزش فواهند داد.

به دقت، الگوهای تضحیه ای من را ارزیابی کنید و در زمان مناسب و به بهترین روش تضحیه ای، به من کمک کنید. تضحیه من بزرگ ترین و مهم ترین پالشی است که توبه و اهمیت زیاد شما را می طلبد.

لطفاً صبور باشید و اجازه دهید تجربیات فووبی را در بخش مراقبت ویژه نوزادان داشته باشم. به

زودی همراه با شما به خانه فواهم آمد.

تاریخ: _____

وزن: _____

قد: _____

“۶ هفته زودتر”

۶ هفته

• همواره وضعیت های مناسب به من بدهید و دست ها و پاهایم را به سمت قفسه سینه، تنه و شکم جمع کنید و مطمئن باشید که سرم را مفاظت می کنید.

• هنگام وضعیت دادن سعی کنید همواره انگشتان دستم را نزدیک دهان و صورتم قرار دهید.

• همواره من را در وضعیتی قرار دهید که بتوانم پشمانم را از نور شدید مفاظ کنم و تا آنجا که امکان دارد نور ممیت اطرافم را کم کنید. در این صورت تشویق فواهم شد پشمانم را باز کنم و شما را ببینم. با صدای آرام برایم داستان بفوانید و با من صمبت کنید اما به یاد داشته باشید ما نوزادان نارس نمی توانیم چند کار را با هم انجام دهیم یا مدت زمان زیادی را صرف انجام کاری کنیم. از طرفی هم مراقب باشید که ممرک های ممیتی را بیش از مد از ما دور نکنید که دچار ممرومیت مسی شویم و به نوعی هیچ گونه ارتباط و تعاملی با ممیت نداشته باشیم. تمریکات بیش از مد و یا عدم وجود تمریکات ممیتی، هر دو روی تکامل ما تأثیر منفی می گذارد.

• مراقبت های اولیه من از جمله تعویض پوشک، کنترل درمه مرارت، آماده کردن شیر و ... را زیر نظر پرستار یاد بگیرید و به تدریج سعی کنید در انجام آن ها مهارت کسب کنید و مستقل شوید و فود را برای انجام مراقبت ها در منزل آماده سازید.

• ممکن است بتوانید در ممام دادن من به پرستار کمک کنید. لطفا از پرستار بفواهمید بهترین روش ممام را به شما آموزش دهد و به تدریج سعی کنید پس از یادگیری تکنیک هایی که به شما آموزش داده اند من را ممام کنید.

• من تماس پوست به پوست و مراقبت کالگوروی را دوست دارم. سعی کنید در مد توان به انجام مراقبت آغوشی و تماس پوستی در ساعات بیشتری از شبانه روز اهتمام بورزید.

• به شرط تمرین کافی، آمادگی تغذیه با سینه را دارم. تکنیک های در آغوش گرفتن من برای شیر دادن، زمان های مناسب شیردهی و ... را از پرستار فراگیرید و در مضور او من را تغذیه کنید.

• اهمیت دوره های فواب و استراحت کامل را همواره به فاطر بسپارید. فواب (یاد برای رشد من فیلی اهمیت دارد.

• به تدریج می توانید فانه را برای مضور من آماده کنید. وسایل و تجهیزاتی که برای مراقبت از من در منزل نیاز هست را با راهنمایی پرستار فراهم کنید و نمونه استفاده از آن ها را یاد بگیرید.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

اگر چه در نگاه اول من شبیه یک نوزاد ترم (رسیده) هستم اما هنوز یک نوزاد نارس به حساب می آیم که لیا(های رشد و تکامل زیادی دارم. در این هفته سایز مغز من دو سوم مغز یک نوزاد ترم (رسیده) است. ارتباطات نورونی (عصبی) ضروری برای حفظ تعادل، هماهنگی حرکات، یادگیری و رفتارهای اجتماعی در این هفته های پایانی (اتمام دوران نارس) در حال شکل گیری است که بسیار شگفت انگیز است. دیدن این موارد امکان پذیر نیست اما به راحتی در رفتارهای تکامل یافته من نمایان خواهد شد.

سیستم ایمنی بدن من هنوز نارس است. با شستن دست ها و رعایت بهداشت، من را در مقابل آلودگی ها و میکروب ها محافظت کنید و از تمامی اعضای خانواده و اطرافیانم بخواهید مین ارتباط با من نکات بهداشتی را رعایت کنند.

استخوان هایم کاملاً شکل گرفته اند اما برای استمکام بیشتر نیاز به موادی مانند کلسیم و فسفر دارند که ممکن است به صورت وریدی (داخل رگ) و یا به صورت خوراکی به من داده شود.

بستر نافن ها کاملاً رشد کرده است و نافن هایم در حال بلند شدن است. اما لطفاً نافن هایم را از ته نگیرید و سعی به کندن آن ها نکنید چرا که هنوز به پوست من چسبیده اند.

شیارهای انگشتانم پدیدار شده است و اثر انگشت منمصر به فرد دارم.

دوست دارم بدنم، دست ها و پاهایم را کش و قوس دهم اما هنوز برای تقویت عضلات و ایمنی خودم، خوابیدن در قلدق و استفاده از لست (آشپانه) را ترمیع می دهم. به اندازه کافی قدرت تنظیم دمای بدنم را پیدا کرده ام و می توانم از انکوباتور خارج شده و در کات (تخت روبر) مخصوص نوزاد) و در دمای محیط استراحت کنم.

فراموش نکنید من تقریباً ۵ هفته دیگر برای تولد فرصت داشتم. بنابراین هر کاری که انجام می دهم بیشتر از حد انتظار است و ممکن است انرژی بیشتری نسبت به سایر نوزادان ترم (رسیده) مصرف کنم.

از شما تشکر می کنم که در این سفر همراه من هستید. برای رفتن به منزل همراه شما لحظه شماری می کنم.

تاریخ: _____

وزن: _____

قد: _____

”۵ هفته زودتر“

۲۵ هفته

- همواره وضعیت های مناسب به من بدهید و دست ها و پاهایم را به سمت قفسه سینه، تنه و شکم جمع کنید و مطمئن باشید که سرم را محافظت می کنید.
- هنگام وضعیت دادن سعی کنید همواره انگشتان دستم را نزدیک دهان و صورتم قرار دهید. لطفاً دست های من را موازی با بدنم در قنداق قرار ندهید و اجازه دهید آن ها نزدیک صورتم باشند. تمریک لب ها و ماهیچه های اطراف با استفاده از دست هایم باعث آمادگی بیشتر برای تغذیه و شناخت محیط اطرافم می شود.
- همواره من را در وضعیتی قرار دهید که بتوانم پشمانم را از نور شدید مفض کنم و تا آنها که امکان دارد نور محیط اطرافم را کم کنید. در این صورت تشویق فوادم شد پشمانم را باز کنم و شما را ببینم. با صدای آرام برایم داستان بفوانید و با من صحبت کنید اما به یاد داشته باشید ما نوزادان نارس نمی توانیم چند کار را با هم انجام دهیم یا مدت زمان زیادی را صرف انجام کاری کنیم. از طرفی هم مراقب باشید که ممرک های ممیطی را بیش از مد از ما دور نکنید که دچار ممرومیت مسی شویم و به نوعی هیچ گونه ارتباط و تعاملی با ممیط نداشته باشیم. تمریکات بیش از مد و یا عدم وجود تمریکات ممیطی، هر دو روی تکامل ما تأثیر منفی می گذارد.
- مراقبت های اولیه من از جمله تصویض پوشک، کنترل درجه حرارت، آماده کردن شیر و ... را زیر نظر پرستار یاد بگیرید و به تدریج سعی کنید در انجام آن ها مهارت کسب کنید و مستقل شوید و خود را برای انجام مراقبت ها در منزل آماده سازید.
- ممکن است بتوانید در ممام دادن من به پرستار کمک کنید. لطفاً از پرستار بخواهید بهترین روش ممام را به شما آموزش دهد و به تدریج سعی کنید پس از یادگیری تکنیک هایی که به شما آموزش داده اند من را ممام کنید.
- من تماس پوست به پوست و مراقبت کانگوروی را دوست دارم. سعی کنید در مد توان این نوع مراقبت را تمت نظارت پرستار برایم انجام دهید.
- به شرط تمرین کافی، آمادگی تغذیه با سینه را دارم. تکنیک های در آغوش گرفتن من برای شیر دادن، زمان های مناسب شیردهی و ... را از پرستار فراگیرید و در مضور او من را تغذیه کنید.
- اهمیت دوره های خواب و استراحت کامل را همواره به خاطر بسپارید. خواب زیاد برای رشد من خیلی اهمیت دارد.
- به تدریج می توانید خانه را برای مضور من آماده کنید. وسایل و تجهیزاتی که برای مراقبت از من در منزل نیاز هست را با راهنمایی پرستار فراهم کنید و نمونه استفاده از آن ها را یاد بگیرید.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

ظاهراً جثه من شباهت زیادی به یک نوزاد ترم (رسیده) پیدا کرده است اما هنوز نارس هستم و پیزهای (یادی هستند که نیاز به یادگیری آن ها دارم.

همچنان نیاز به خواب فراوان دارم. باید در حدود ۱۸ الی ۲۰ ساعت از شبانه روز را در خواب سپری کنم. در طول این دوره های خواب به فصول در خواب آرام و عمیق، رشد و تکامل من بیشتر صورت می گیرد.

رشد مغزی من متأثر از تکامل مناسب من است. مسیرها و سلول های عصبی مغزم همچنان نیازمند فعالیت و رشد هستند. لطفاً در طول زمان هایی که خواب هستم از بازی کردن با من و یا انجام مراقبت های غیر ضروری اجتناب کنید و فرصت کافی در اختیارم بگذارید تا خواب کاملی داشته باشم.

قدرت عضلانی من به مدی رسیده است که می توانم خود را در وضعیت جمع شده نگه دارم. رفتارهای من سازمان دهی شده است و می توانم با زبان بدنم پیزهایی که دوست دارم یا ندارم را بیان کنم. همه رفلکس های مسی فعال شده اند اما هنوز کاملاً تکامل یافته نیستند. رفلکس هماهنگی بلعیدن، مکیدن و تنفس تقویت شده ای دارم و می توانم از سینه تغذیه کنم. البته در صورتی که شرایط پایداری داشته باشم و پزشک موافق این عمل باشد. از تمام مواس پنجگانه از جمله شنوایی، بویایی، بینایی، چشایی و لامسه می توانم برای یادگیری محیط اطرافم استفاده کنم. می توانم به فوبی صدای شما را بشنوم. بو را لمس کنم و صورت شما را ببینم.

وقتی با شما هستم احساس عشق، امنیت و آرامش می کنم. برای ممایتم در طول این سفر از شما متشکرم. روزهای آخر دوران نارس من فرا رسیده است و همچنان بزرگ و بزرگ تر می شوم. بسیار هیجان زده هستم که قرار است به زودی همراه شما به منزل بروم.

تاریخ: _____

وزن: _____

قد: _____

“۴ هفته زودتر”

۲۶ هفته

• همواره وضعیت های مناسب به من بدهید و دست ها و پاهایم را به سمت قفسه سینه، تنه و شکم جمع کنید و مطمئن باشید که از سرم محافظت می کنید.

• هنگام وضعیت دادن سعی کنید همواره انگشتان دستم را نزدیک دهان و صورتم قرار دهید. لطفاً دست های من را موازی با بدنم در قنداق قرار ندهید و اجازه دهید آن ها نزدیک صورتم باشند. تمرین لب ها و ماهیچه های اطراف آن با استفاده از دست هایم، باعث آمادگی بیشتر برای تغذیه و شناخت محیط اطرافم می شود.

• همواره من را در وضعیتی قرار دهید که بتوانم پشمانم را از نور شدید مفظ کنم و تا آنجا که امکان دارد نور محیط اطرافم را کم کنید. در این صورت تشویق فوادم شد پشمانم را باز کنم و شما را ببینم. با صدای آرام برایم داستان بفوانید و با من صحبت کنید اما به یاد داشته باشید ما نوزادان نارس نمی توانیم چند کار را با هم انجام دهیم یا مدت زمان زیادی را صرف انجام کاری کنیم. از طرفی هم مراقب باشید که ممرک های محیطی را بیش از حد از ما دور نکنید که دچار ممرومیت مسی شویم و به نوعی هیچ گونه ارتباط و تعاملی با محیط نداشته باشیم. تمرینات بیش از حد و یا عدم وجود تمرینات محیطی، هر دو روی تکامل ما تأثیر منفی می گذارد.

• مراقبت های اولیه من از جمله تعویض پوشک، کنترل درجه حرارت، آماده کردن شیر و ... را زیر نظر پرستار یاد بگیرید و به تدریج سعی کنید در انجام آن ها مهارت کسب کنید و مستقل شوید و خود را برای انجام مراقبت ها در منزل آماده سازید.

• ممکن است بتوانید در حمام دادن من به پرستار کمک کنید. لطفاً از پرستار بخواهید بهترین روش حمام را به شما آموزش دهد و به تدریج سعی کنید پس از یادگیری تکنیک هایی که به شما آموزش داده اند من را حمام کنید.

• من تماس پوست به پوست و مراقبت کانگوروی را دوست دارم. سعی کنید در مد توان این نوع مراقبت را تمت نظارت پرستار برایم انجام دهید.

• به شرط تمرین کافی، آمادگی تغذیه با سینه را دارم. تکنیک های در آغوش گرفتن من برای شیر دادن، زمان های مناسب شیردهی و ... را از پرستار فراگیرید و در مضور او من را تغذیه کنید.

• اهمیت دوره های خواب و استراحت کامل را همواره به خاطر بسپارید. خواب زیاد برای رشد من خیلی اهمیت دارد.

• به تدریج می توانید فانه را برای مضور من آماده کنید. وسایل و تجهیزاتی که برای مراقبت از من در منزل نیاز هست را با راهنمایی پرستار فراهم کنید و نمونه استفاده از آن ها را یاد بگیرید.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

من هر روز بزرگ و بزرگ تر می شوم. می توانم دمای بدن خود را در محیط حفظ کنم و در تنظیم درجه حرارت بدنم تکامل و مهارت کافی پیدا کرده ام. الگوهای خواب و بیداری منظمی پیدا کرده ام و می توانم پوزیشن و موقعیت خود را در خواب تغییر دهم و به پشت بخوابم. اعضای تیم مراقبتی در بخش مراقبت ویژه نوزادان اهمیت ایمنی مین خواب به خصوص نمونه خوابیدن در منزل را به شما گوشزد خواهند کرد. هنوز خواب منقطع و در زمان کوتاه، روند رشد من را مفلت خواهد کرد. اجازه دهید زمان هایی که بیدار و هوشیار هستم با شما تعامل داشته باشم. وقتی از خواب بیدار می شوم و هوشیار هستم، رفتارهایی که نشانه گرسنگی من است می تواند نشانه فوبی برای آماده شدن شما برای شیر دادن و تغذیه من باشد. من تمام تلاش خود را برای یاد گرفتن مهارت های تغذیه ای خودم انجام می دهم و تمام این تلاش ها سبب مصرف انرژی من خواهد شد. اما نگران نباشید. هر روز بزرگتر و قوی تر فوادم شد آنچنان که سبب شگفتی و میرت شما شوم. به زودی لیست وسایل و تجهیزات مورد نیاز برای ترفیص و آمادگی رفتن به منزل در اختیار شما قرار خواهد گرفت. با صبر و موصله آن ها را فراهم کنید و استفاده از آن ها را آموزش ببینید. بعد از مرفص شدن از بیمارستان لازم است برنامه غربالگری، واکسیناسیون و سایر موارد قابل پیگیری برای ادامه مسیر رشد و تکامل را مد نظر قرار دهید و لازم است قبل از جدا شدن از تیم مراقبتی در بخش ویژه نوزادان کلیه موارد را با اعضای تیم مرور کنید.

از اینکه در کنارم هستید و به من محبت می کنید از شما متشکرم و افتخار می کنم که شما والدین من هستید.

تاریخ: _____

وزن: _____

قد: _____

پایان دوران نارسایی و ادامه رشد و نمو من...

با صدای آرام، ملایم و با لبفند با من صحبت کنید و برایم داستان بفوانید. فراموش نکنید که چندین کار را با هم انجام دادن، من را آشفته می کند و روند رشد و تکامل من را مختل خواهد کرد مثلاً مین تغذیه برایم داستان نفوانید یا من را ماساژ ندهید و ...

مراقبت های اولیه من از جمله تعویض پوشک، کنترل درجه حرارت، آماده کردن شیر و ... را زیر نظر پرستار یاد بگیرید و به تدریج سعی کنید در انجام آن ها مهارت کسب کنید و مستقل شوید و خود را برای انجام مراقبت ها در منزل آماده سازید.

اهمیت دوره های خواب و استراحت کامل را همواره به خاطر بسپارید. خواب زیاد برای رشد من خیلی اهمیت دارد.

با حفظ درجه حرارت بدنم، می توانم در محیط خارج از انکوباتور و در کات (تفت روباز مخصوص نوزاد) قرار بگیرم.

لازم است مین خواب ایمنی کامل را برایم فراهم کنید. من را به پشت بفوابایند (هرگز و هرگز و هرگز من را روی شکم نفوابانید). عروسک های پنبه ای، بالش نرم و پتوهای پشمی را از کنار تاقم دور کنید. در مورد سایر نکات ایمنی که باید در منزل و در مین خواب من رعایت کنید اطلاعات کسب کنید.

برنامه ترفیص خود را از اعضای تیم مراقبتی پرس و جو کنید. فیلم های آموزشی در خصوص امیای نوزاد، اقدامات اورژانسی مین رخدادهای غیر عادی و ... را با مضمون پرستار مشاهده کنید. نیازهای خود را مشخص کنید و به کمک پرستار در جهت رفع نیازها تلاش کنید.

اطلاعات تماس با بخش، نمونه مراجعه به درمانگاهها و ارتباط گرفتن با پزشکان نوزاد را مشخص کنید تا پس از ترفیص سردرگم نشوید.

ممکن است بعد از ترفیص نیاز به پیگیری های فاصی از جمله گفتار درمانی، کار درمانی، چشم پزشکی، شنوایی شنجی، کلینیک تکامل و ... داشته باشید. به تدریج در مورد نمونه پیگیری، زمان، مکان و ... از تیم مراقبتی، اطلاعات کسب کنید.

از سوال پرسیدن هراس نداشته باشید و اطلاعات خود را کامل کنید. از اعضای خانواده، بستگان و سایر دوستان و آشنایان، طلب همیاری کنید تا به تدریج وابستگی خود را از تیم مراقبتی در بخش ویژه کم کنید.

به زودی زمان ترفیص من فرا خواهد رسید. در این روزها دائماً در ذهن خود مرور کنید که آیا برای بردن من به منزل آمادگی دارید؟ نگرانی هایتان را با پرستار در میان گذارید و با شادی و انرژی فراوان روزهای آخر را سپری کنید.



در این هفته شما برای من چه کارهایی می توانید انجام دهید:

خود تنظیمی نوزادان نارس و پاسخ تکاملی والدین به این رفتارها



هر نوزادی با هر سن تکاملی که متولد می شود به تدریج از همان (روزها و هفته های اول تولد، قدرت خود تنظیمی سیستم های بدن را از طریق تعامل با محیط و اطرافیاناش کسب می کند.

در این میان یکی از مهمترین وظایف والدین و مراقبین اصلی نوزاد و به طور خاص نوزادان نارس، مشاهده دقیق رفتارها و واکنش های او و پاسخ دهی مناسب از جانب شما به این رفتارهاست.

به طور مثال یک نوزاد نارس، ممکن است با شنیدن صدای مادر (یک محرک محیطی)، توقف کوتاهی در تنفس داشته باشد و سپس پیشم ها را به آرامی به سمت صورت مادر حرکت دهد.

مادر می تواند با ایجاد یک مکث زمانی کوتاه برای ادامه صحبت، فرصتی را به نوزاد خود دهد تا تنفس او منظم شود و آمادگی شنیدن کلمه بعدی مادر را داشته باشد (پاسخ مناسب به رفتار خود تنظیمی نوزاد).

در صورتی که مادر به این واکنش نوزاد (توقف کوتاه تنفس و حرکت پیشم به سمت صورت مادر) دقت نداشته باشد و به صحبت با نوزاد با جمله طولانی و صدای بلند ادامه دهد (پاسخ نامناسب به رفتار خود تنظیمی نوزاد)، نوزاد پیشم ها را می بندد و یا سر را به سمت مخالف صورت مادر حرکت می دهد تا خود را از این پاسخ هیجانی و شدید دور کند.

این چنین است که تأمین نیازهای تکاملی نوزاد در طول شبانه روز با پاسخ های مناسب، روند بهتر و سریعتری در تعامل با محیط خارج از رحم برای نوزاد ایجاد خواهد کرد.

یکی از جنبه های مثبت حضور شما در بیمارستان در طول دوران بستری نوزاد خود، بهره گیری از راهنمایی های تیم مراقبتی در شناسایی رفتارهای نوزاد و توجه بیشتر به نحوه مراقبت ها است.



این دوران را با صبر و اشتیاق، به مرور سپری کنید.



عکس‌العمل‌های رفتاری منفی و بازدارنده نوزادان در مقابل تحریکات بیش از حد محیطی و استرسی



جمع شدن عضلات صورت، افم کردن، باز کردن دست‌ها و انگشتان از هم، جمع کردن پاها به سمت دافل شکم



بستن چشم‌ها، چین‌های روی پیشانی، گریه و باز کردن دهان



یک دست بالای سر و دست دیگر جلوی دهان



ظاهر ناآرام و با اضطراب مین تغذیه



مرگت دست‌ها به سمت صورت با انگشتان باز و کشش و بلند کردن پاها



دست‌ها و پاها کاملاً شل و دور شده از تنه، انحراف سر به یک طرف و مشکل در حفظ شکل دهی به اندام‌ها



عکس العمل های رفتاری مثبت نوزادان در برابر تحریکات محیطی مطلوب



1. Arora S, Yadav P, Bajaj H, Thakur AS, Mittal M, Gupta MR, et al. Improving clinical outcomes of very low birth weight infants: Implementation of standardized management guidelines in tertiary care hospital in Haryana. *Int J Pediatr Adolesc Med.* 2020;7(4):174-80.
2. Bayer SA, Altman J. *The Human Brain During the Third Trimester*: CRC Press; 2004.
3. Coughlin M, Coughlin ME. *Transformative nursing in the NICU: Trauma-informed age-appropriate care*: Springer Publishing Company; 2014.
4. Coughlin M, Gibbins S, Hoath S. Core measures for developmentally supportive care in neonatal intensive care units: theory, precedence and practice. *J Adv Nurs.* 2009 Oct;65(10):2239-48.
5. Foreman SW, Thomas KA, Blackburn ST. Individual and gender differences matter in preterm infant state development. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.* 2008 Nov-Dec;37(6):657-65.
6. Hopson JL. Fetal Psychology. Your baby can feel, dream and even listen to Mozart in the womb.: *Psychology Today*; June 9, 2016; Available from: <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/199809/fetal-psychology>.
19. Kenner C, McGrath JM. *Developmental Care of Newborns & Infants. A Guide for Health Professionals*: NANN; 2015.
7. Kuhn P, Zores C, Astruc D, Dufour A, Casper C. [Sensory system development and the physical environment of infants born very preterm]. *Arch Pediatr.* 2011 Jul;18 Suppl 2:S92-102.
8. Macho P. Individualized Developmental Care in the NICU: A Concept Analysis. *Adv Neonatal Care.* 2017 Jun;17(3):162-74.
9. Milette I, Martel MJ, Ribeiro da Silva M, Coughlin McNeil M. Guidelines for the Institutional Implementation of Developmental Neuroprotective Care in the Neonatal Intensive Care Unit. Part A: Background and Rationale. A Joint Position Statement From the CANN, CAPWHN, NANN, and COINN. *Can J Nurs Res.* 2017 Jun;49(2):46-62.
10. Montirosso R, Del Prete A, Bellù R, Tronick E, Borgatti R. Level of NICU quality of developmental care and neurobehavioral performance in very preterm infants. *Pediatrics.* 2012 May;129(5):e1129-37.
11. Mosher SL. *Care Coordination in the NICU: Implementing Family-Centered Nursing Care for Optimal Outcomes*: Springer Publishing Company; 2018.
12. Oxford Uo. Babies feel pain 'like adults': Most babies not given pain meds for surgery. 2015; *ScienceDaily*]. Available from: <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/04/150421084812.htm>.
13. Peirano P, Algarin C, Uauy R. Sleep-wake states and their regulatory mechanisms throughout early human development. *J Pediatr.* 2003 Oct;143(4 Suppl):S70-9.
14. Polin R, Abman S. *Fetal and neonatal physiology*: Philadelphia: Elsevier Saunders; 2011.
15. Soleimani F, Azari N, Ghiasvand H, Shahrokhi A, Rahmani N, Fatollahierad S. Do NICU developmental care improve cognitive and motor outcomes for preterm infants? A systematic review and meta-analysis. *BMC Pediatr.* 2020;20(1):67-.
16. Sweeney JK, Gutierrez T. Musculoskeletal implications of preterm infant positioning in the NICU. *J Perinat Neonatal Nurs.* 2002 Jun;16(1):58-70.
17. Verklan MT, Walden M, Forest S. *Core curriculum for neonatal intensive care nursing e-book*: Elsevier Health Sciences; 2020.
18. Watson R, Diehl BC. *Certification and Core Review for Neonatal Intensive Care Nursing*. Robin Watson Beth C. Diehl ed: Elsevier; 2016.